|  |  |
| --- | --- |
| 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 | Академия имени Маймонида |
| Кафедра | Физического воспитания |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  **«Адаптивная физическая культура»** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 45.03.01 | Филология |
| Профиль | Зарубежная филология (русско-еврейский литературный диалог) | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года | |
| Форма обучения | очная | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рабочая программа Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования*,* рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол №8 от 11.05.2021 г. | | | |
| Разработчик рабочей программы учебной дисциплины: | | | |
|  | Старший преподаватель | И.В. Фомичева | |
|  |  |  | |
| Заведующий кафедрой: | | В.Н. Романов |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.
      2. Курсовая работане предусмотрена.

## **Форма промежуточной аттестации**

первый семестр - зачет

второй семестр - зачет

третий семестр - зачет

четвертый семестр - зачет

пятый семестр - зачет

шестой семестр - зачет

## **Место учебной дисциплины** **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»****в структуре ОПОП**

* + - 1. Учебная дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

# ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения 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.

## **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** |
| --- | --- | --- |
|  |  | - Знает средства, методы и формы физической подготовки для организации полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - Умеет обеспечивать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  - Владеет методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  - Знает основы адаптивной физической культуры и здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни;  - Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий адаптивной физической культурой;  - Демонстрирует навыки и умения в составлении комплексов адаптивной физической культуры;  - Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени;  - Рационально соотносит физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывает условия труда, быта, отдыха;  - Применяет опыт физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре для достижения жизненных и профессиональных целей и саморегуляции. |
| УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающх технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;  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 |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. **Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет**

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

## **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 | 51 |  |  |  | 34 |  | 17 |  |
| 2 семестр | зачет | 54 |  |  |  | 36 |  | 18 |  |
| 3 семестр | зачет | 51 |  |  |  | 34 |  | 17 |  |
| 4 семестр | зачет | 60 |  |  |  | 32 |  | 18 |  |
| 5 семестр | зачет | 60 |  |  |  | 30 |  | 30 |  |
| 6 семестр | зачет | 52 |  |  |  | 30 |  | 22 |  |
| Всего: |  | **328** |  |  |  | **200** |  | **128** |  |

## **Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины**

| **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** |
| **Первый семестр** | | | | | | | |
| УК-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **1.Легкая атлетика** |  | 8 |  |  | 5 |  |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). |  |  |  |  |  | **Текущий контроль успеваемости:**  - сдача тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)    **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **2. ОФП** |  | 10 |  |  | 4 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 16 |  |  | 8 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО за первыйсеместр** |  | 34 |  |  | 17 |
| **Второй семестр** | | | | | | | |
| УК-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **1.Легкая атлетика** |  | 10 |  |  | 4 | **Текущий контроль успеваемости:**  - сдача тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)  **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 10 |  |  | 4 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 16 |  |  | 10 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за второйсеместр** |  | 36 |  |  | 18 |
| **Третий семестр** | | | | | | | |
| УК-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **1.** **Легкая атлетика** |  | 6 |  |  | 3 | **Текущий контроль успеваемости:**  - сдача тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)    **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 10 |  |  | 4 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 18 |  |  | 10 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
| **Итого за третий семестр** |  | 34 |  |  | 17 |
| **Четвертый семестр** | | | | | | | |
| УК-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **1.** **Легкая атлетика** |  | 4 |  |  | 4 | **Текущий контроль успеваемости:**  - сдача тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)    **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости).  . |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 8 |  |  | 4 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости). |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 20 |  |  | 10 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
| **Итого за четвертый семестр** |  | 32 |  |  | 18 |
| **Пятый семестр** | | | | | | | |
| УК-7  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **1.** **Легкая атлетика** |  | 7 |  |  | 7 | **Текущий контроль успеваемости:**  - сдача тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)    **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 8 |  |  | 8 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 15 |  |  | 15 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
| **Итого за пятый семестр** |  | 30 |  |  | 30 |
| **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 тестов физической подготовленности;  - реферат (для полностью освобождённых от физической нагрузки)    **Промежуточная аттестация:**  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 10 |  |  | 6 |
| - развитие основных физических качеств (быстроты, скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости) |  |  |  |  |  |
| **3. Адаптивная физическая культура** |  | 14 |  |  | 10 |
| Комплексы упражнений адаптивной физической культуры |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за шестой семестр** |  | 30 |  |  | 22 |

## **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 координации и быстроты | | |
| Тема 1.2 | Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м) | Обучение техники 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 качеств | | |
| **Раздел II** | **ОФП** | | | |
| Тема 2.1 | Подъём туловища из положения лежа на спине,  руки за головой | Обучение техники выполнения силовых упражнений.  Развитие гибкости, силы и 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** | **Адаптивная физическая культура** | | |
| Тема 3.1 | Тест Купера | | Обучение технике ходьбы Развитие выносливости  Обучение технике бега.  Обучение технике специально-беговых упражнений «СБУ».  Развитие техники бега и ходьбы.  Совершенствование техники бега и ходьбы.  Развитие ловкости, быстроты и выносливости. |
| Тема 3.2 | Тест на гибкость | | Обучение технике обще развивающих упражнений.  Укрепление мышечного корсета.  Развитие и совершенствование техники упражнений на развитие и совершенствование гибкости  Развитие ловкости, гибкости, силы |
| Тема 3.3 | Функциональная проба | | Обучение, развитие и совершенствование техники дыхательной гимнастики  Развитие и совершенствование техники общеразвивающих упражнений  Развитие силы, выносливости, гибкости |

## **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 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. | | **28** | |
| **Раздел II** | **ОФП** | | | | | | | | |
| Тема  **Силовые нормативы.**  **Формирование здорового образа жизни, гигиена** | - Обучение техники выполнения силовых упражнений.  - Факторы, определяющие здоровье человека. | | | Изучение учебных пособий.  Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам.  Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | | контроль  выполненных работ в текущей аттестации. | | **28** | |
| **Раздел III** | **Адаптивная физическая культура** | | | | | | | | |
| Тема  **Адаптивная физическая культура** | | - Понятие о АФК, механизмы лечебного воздействия физических упражнений. Значение АФК в лечении. заболеваний и травм.  - Обучение технике выполнения упражнений адаптивной физической культуры. | | | Изучение учебных пособий.  Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам.  Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений | | контроль  выполненных работ в текущей аттестации. | | **72** |

## **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;

- теоретические основы курса, которые представлены в виде учебно-методических комплексов, электронных курсов лекций в формате текстовых файлов и интерактивных страниц учебных программ, учебных пособий, различных иллюстраций, презентаций, гиперссылок на полезные сайты;

- практические занятия: видео-уроки различной направленности, гиперссылки на обучающее видео и на он-лайн видеоуроки, 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;

- темы рефератов и требования к их выполнению для освобождённых от физических нагрузок студентов.

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

## **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)** |
| **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); |  |  |

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

* + - 1. 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.

## **Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий**

| **№ пп** | **Формы текущего контроля** | * + - 1. **Примеры типовых заданий** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Обязательные тесты физической и функциональной подготовки | 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 нормативы | 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 | Адаптивная физическая подготовка | Тест Купера (юноши и девушки)  Тест на гибкость (юноши и девушки)  Функциональная проба (юноши и девушки) |
|  |  |  |

## **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 начало движения;  Равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции;  Финишный рывок;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Правильное выполнение высокого старта;  Быстрое реагирование на начало движения;  Равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции;  Слабо акцентированный финишный рывок;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Правильное выполнение высокого старта;  Замедленное реагирование на начало движения;  Неравномерное, зигзага образное передвижение по дистанции;  Слабо акцентированный финишный рывок;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Неправильное выполнение высокого старта;  Несвоевременное реагирование на начало движения;  Бег по дистанции с переходом на шаг;  Отсутствие финишного рывка;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м) | Своевременное реагирование на начало движения;  Равномерное передвижение по дистанции;  Финишный рывок;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Своевременное реагирование на начало движения;  Бег по дистанции с незначительным изменением скорости;  Финишный рывок;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Замедленное реагирование на начало движения;  Бег по дистанции с незначительным изменением скорости и частичным переходом на шаг;  Отсутствие финишного рывка;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции;  Отсутствие финишного рывка;  Норматив ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Прыжок в длину с места (юноши и девушки) | Пружинистое, силовое отталкивание;  Плотная группировка в фазе полета;  Мягкое, плавное приземление;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Пружинистое, силовое отталкивание;  Недостаточная группировка в фазе полета;  Мягкое, плавное приземление;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Слабое отталкивание;  Отсутствие группировка в фазе полета;  Жесткое приземление;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Слабое отталкивание;  Отсутствие группировка в фазе полета;  Жесткое приземление с касанием руками пола;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Подъём туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки) | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Подъём ног в висе на перекладине (юноши); | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Подъем ног к перекладине лежа на спине (девушки) | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Подтягивание в висе на перекладине (юноши) | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения упражнения;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90o;  Результат соответствует оценке «отлично» в ОМ по АФК | |  | | 5 |
| Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90o;  Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ по АФК | |  | | 4 |
| При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибания корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90o;  Результат соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 3 |
| Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике;  Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ по АФК | |  | | 2 |
| Тест Купера | Упражнение выполняется без перехода н а шаг |  | | 5 | |
| Тест Купера | Упражнение выполняется попеременно бег-ходьба |  | | 4 | |
| Тест Купера | Упражнение выполняется шагом |  | | 3 | |
| Тест Купера | Упражнение выполняется шагом со значительными остановками или упражнение не выполняется |  | | 2 | |
| Тест на гибкость | Упражнение выполняется с наибольшей амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены, спина прямая |  | | 5 | |
| Тест на гибкость | Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях выпрямлены |  | | 4 | |
| Тест на гибкость | Упражнение выполняется с достаточной амплитудой движений, ноги в коленях не выпрямлены, спина не прямая |  | | 3 | |
| Тест на гибкость | Упражнение выполняется с недостаточной амплитудой движений |  | | 2 | |
| Функциональная проба | Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку отличная |  | | 5 | |
| Функциональная проба | Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку хорошая |  | | 4 | |
| Функциональная проба | Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку средняя |  | | 3 | |
| Функциональная проба | Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку неудовлетворительная |  | | 2 | |
| Реферат | Соответствие реферата теме;  Глубина и полнота раскрытия темы;  Адекватность передачи первоисточника;  Логичность, связность;  Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);  Оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.);  Языковая правильность.  Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала.  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 теме;  Логичность, связность;  Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);  Оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.);  Языковая правильность.  Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала.  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 |  | | 4 | |
|  | Соответствие реферата теме;  Оформление (наличие плана, списка литературы, культура, цитирования, сноски и т.д.);  Языковая правильность.  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 | |
|  | Реферат не соответствует теме.  Обучающийся не знает основные определения, не последователен в изложении материала. |  | | Не зачтено | |

## **Промежуточная аттестация**

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

## **Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины**

| **Форма промежуточной аттестации** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование оценочного средства** | **100-балльная система[[1]](#footnote-1)** | **Пятибалльная система** |
| Зачет | Обучающийся демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности; владеет приемами адаптивной физической культуры. |  | Зачтено |
|  | Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности, не владеет приемами адаптивной физической культуры |  | Не зачтено |

## **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 тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 1 семестр** | | зачет | | | |
| Текущий контроль: | | | | | |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 2 семестр** | | зачет | | | |
| Текущий контроль: | | | | | |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 3 семестр** | | зачет | | | |
| Текущий контроль: | | | | | |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 4 семестр** | | зачет | | | |
| Текущий контроль: | | | | | |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 5 семестр** | | зачет | | | |
| Текущий контроль: | | | | | |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Сдача контрольных тестов по адаптивной физической культуре | |  | | зачтено/не зачтено | |
| Промежуточная аттестация | |  | | зачтено/не зачтено | |
| **Итого за 6 семестр** | | зачет | | | |

* + - 1. 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 |
| зачтено (удовлетворительно) | зачтено |
|  | неудовлетворительно | не зачтено |

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

* + - 1. 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.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* + - 1. 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. Коррекционно-компенсаторная работа над выявленным физическим отклонением. Профилактическая задача заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета. Адаптированные комплексы физических упражнений, направленные на раскрытие и усовершенствования физических качеств.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

* + - 1. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовиспользуются 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.
      2. При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.
      3. Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов.
      4. Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.
      5. 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.).
      6. 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.
      7. 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.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. 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, комплект учебной мебели.  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, весовые 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, комплект учебной мебели.  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» |

* + - 1. 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 | 640х480, 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.

# 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 | Аварханов М.А. | Здоровый образ жизни | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 3 |
| 2 | Старкова Е.С. | Естественнонаучные основы физического воспитания | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 12 |
| 3 | Ильинич В.И. | Физическая культура студента | Учебник | Москва, «Гардарики» | 2000  2005  2008 |  | 286  1  1 |
| 4 | Коваленко В.А. | Физическая культура | Учебное пособие | М.: Изд-во АСВ | 2000 |  | 47 |
| 5 | Бондарь, А. И. | Учитесь играть в баскетбол | Учебное пособие | Минск : Полымя | 1986 |  | 2 |
| 6 | Брехман, И. И. | Валеология - наука о здоровье | Учебник | М. : Физкультура и спорт | 1990 |  | 6 |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
| 1 | 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 |  | 26 |
| 2 | 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 |  | 5 |
| 3 | 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 |  | 5 |
| 4 | 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 |  | 5 |
| 5 | Якутина Н.В., Любская О.Г | Валеология. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 |  | 5 |
| 6 | 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 |  | 5 |
| 7 | 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 |  | 5 |
| 8 | 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) | | | | | | | |  | Физическая культура (валеология) | Учебно-методическое пособие | Москва, МГУДТ | 2016 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/961696 | 5 |
| 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.  Пампура Н.А. | Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий | Методические указания | М., МГУДТ | 2015 |  | 5 |

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

## Перечень программного обеспечения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Программное обеспечение** | **Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое** |
|  | Windows 10 Pro, MS Office 2019 | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |
|  | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |
|  | 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** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)