

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.06.2025 10:59:41  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82479

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

Институт    Славянской культуры  
Кафедра    Искусство хореографа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Адаптивная физическая культура

|                                                                 |                              |                            |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Уровень образования                                             | <i>бакалавриат</i>           |                            |
| Направление                                                     | 44.03.01                     | Педагогическое образование |
| подготовки/Специальность                                        |                              |                            |
| Направленность                                                  | Иностранный язык (китайский) |                            |
| (профиль)/Специализация                                         |                              |                            |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | <i>4 года</i>                |                            |
| Форма(-ы) обучения                                              | <i>очная</i>                 |                            |

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

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

преподаватель                      А.С.Полякова

Заведующий кафедрой:            А. В. Ковтун

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» изучается в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом и шестом семестрах.

Курсовая работа/Курсовой проект – не предусмотрен(а)

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

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

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня.

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

- Физическая культура и спорт.

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

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

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

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» являются:

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

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

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                                   | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1<br>Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способен подобрать или адаптировать методику, позволяющую сохранить себя в форме;</li> <li>– Планирует распорядок дня таким образом, что остаётся время на занятие физическими нагрузками;</li> <li>– Соблюдает правила здорового образа жизни.</li> </ul> |
|                                                                                                                                                  | ИД-УК-7.2<br>Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                  | ИД-УК-7.3<br>Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|                                  |  |      |     |      |
|----------------------------------|--|------|-----|------|
| по очной форме обучения –        |  | з.е. | 328 | час. |
| по очно-заочной форме обучения – |  | з.е. |     | час. |
| по заочной форме обучения –      |  | з.е. |     | час. |

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

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

| семестрам | уточной<br>аттестации | час | лекции,<br>час | практические<br>занятия,<br>час | лабораторные<br>занятия,<br>час | практическая<br>подготовка,<br>час | курсовая<br>работа/<br>курсовой<br>проект | самостоятельная<br>работа обучающегося,<br>час | промежуточная<br>аттестация,<br>час |
|-----------|-----------------------|-----|----------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 семестр | зачет                 | 51* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 17*                                            |                                     |
| 2 семестр | зачет                 | 51* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 17*                                            |                                     |
| 3 семестр | зачет                 | 51* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 17*                                            |                                     |
| 4 семестр | зачет                 | 51* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 17*                                            |                                     |
| 5 семестр | зачет                 | 51* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 17*                                            |                                     |
| 6 семестр | зачет                 | 73* |                | 34*                             |                                 |                                    |                                           | 39*                                            |                                     |
| Всего:    |                       | 328 |                | 204                             |                                 |                                    |                                           | 124                                            |                                     |

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

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                                                                                                                                                 | Виды учебной работы |                                                 |                                                                                                  |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Контактная работа   |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>рабо<br>ты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>заня<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
| Первый семестр                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                             | Раздел I. Введение                                                                                                                                                                                                                                                               | x                   | 34                                              | x                                                                                                | x                                                      | 17                                                    | Формы текущего контроля<br>по разделу II: зачет по совокупности<br>результатов текущего контроля<br>успеваемости                                              |
|                                                                                                                                                         | Тема 1.1 Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки                                                                                                                                                                                                     | x                   | 11                                              | x                                                                                                | x                                                      | x                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 1.2 Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения                                                                                                                                                          | x                   | 11                                              | x                                                                                                | x                                                      | x                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практические занятия № 1.1<br>Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп; способность рационально распределять затраты энергии во времени;                                                                                                                | x                   | x                                               | x                                                                                                | x                                                      | 6                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 1.2<br>Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля, | x                   | x                                               | x                                                                                                | x                                                      | 6                                                     |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1                                                                                                                                       | Раздел II. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств                                                                                                                                                                    | x                   | x                                               | x                                                                                                | x                                                      | 12                                                    | Формы текущего контроля<br>по разделу II: зачет по совокупности                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                                                                                                | Виды учебной работы |                                                    |                                                                                                      |                                                            | Самосто-<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо-<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 | Контактная работа   |                                                    |                                                                                                      |                                                            |                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 | Лек-<br>ции,<br>час | Пра-<br>кти-<br>ческ<br>ие<br>заня-<br>тия,<br>час | Лаб-<br>орат-<br>орн-<br>ые<br>рабо-<br>ты/<br>инди-<br>виду-<br>альн-<br>ые<br>заня-<br>тия,<br>час | Пра-<br>кти-<br>ческ<br>ая<br>подг-<br>отов-<br>ка,<br>час |                                                     |                                                                                                                                                               |
| ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                                  | Тема 2.1<br>Разновидности двигательно-активного включающие<br>двигательные действия, преимущественно стандартные и<br>относительно узко ограниченные по составу                                                                 | х                   | 12                                                 | х                                                                                                    | х                                                          | х                                                   | результатов текущего контроля<br>успеваемости                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 2.1<br>Неординарная ловкость, способность к мгновенным<br>двигательным реакциям; мышцы пояса верхних<br>конечностей и мышцы, удерживающие позу; устойчивая<br>функции зрительного и тактильного контроля | х                   | х                                                  | х                                                                                                    | х                                                          | 5                                                   |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                                                                                                                                           | х                   | х                                                  | х                                                                                                    | х                                                          |                                                     | итоговая контрольная работа/защита<br>проекта/доклад-презентация и т.п.                                                                                       |
|                                                                                                                                                         | Зачет с оценкой                                                                                                                                                                                                                 | х                   | х                                                  | х                                                                                                    | х                                                          | х                                                   | зачет по совокупности результатов<br>текущего контроля успеваемости/ зачет<br>проводится в устной/письменной<br>форме по билетам согласно программе<br>зачета |
|                                                                                                                                                         | Экзамен                                                                                                                                                                                                                         | х                   | х                                                  | х                                                                                                    | х                                                          | х                                                   | экзамен по билетам / электронное<br>тестирование/ ...                                                                                                         |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за первый семестр 51                                                                                                                                                                                                      | х                   | 34                                                 | х                                                                                                    | х                                                          | 17                                                  |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Второй семестр                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                                    |                                                                                                      |                                                            |                                                     |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                           | Виды учебной работы |                                                |                                                                                                 |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                            | Контактная работа   |                                                |                                                                                                 |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                            | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>зая<br>ния,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>зая<br>ния,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                             | Раздел III.<br>Системы дыхательной гимнастики                                                              | х                   | 34                                             | х                                                                                               | х                                                      | 17                                                    | Формы текущего контроля<br>по разделу II: зачет по совокупности<br>результатов текущего контроля<br>успеваемости                                              |
|                                                                                                                                                         | Тема 3.1<br>Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы<br>дыхательных упражнений                       | х                   | 17                                             | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 3.2<br>Техника выполнения дыхательных упражнений в<br>координации с двигательными алгоритмами         | х                   | 17                                             | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.1<br>Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания<br>Бутейко.            | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | 8                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 3.2<br>Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по<br>системе Г.С. Шаталовой. | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | 9                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Выполнение курсового проекта /курсовой работы                                                              | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                      | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет с оценкой                                                                                            | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Экзамен                                                                                                    | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за второй семестр 51                                                                                 | х                   | 34                                             | х                                                                                               | х                                                      | 17                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Третий семестр                                                                                             |                     |                                                |                                                                                                 |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                       | Виды учебной работы |                                                |                                                                                                 |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        | Контактная работа   |                                                |                                                                                                 |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>зая<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>зая<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7                                                                                                                                                    | Раздел IV. Физическая культура как дисциплина для обучения движениям и воспитанию улучшенных физических качеств.                                       | х                   | 34                                             | х                                                                                               | х                                                      | 17                                                    | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости                                                       |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                     | Тема 4.1<br>Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.                     | х                   | 17                                             | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 4.2<br>Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более усложненной координацией выполнения.                                     | х                   | 17                                             | х                                                                                               | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 4.1<br>Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в передвижении под музыку. | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | 10                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 4.1<br>Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в                          | х                   | х                                              | х                                                                                               | х                                                      | 10                                                    |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                          | Виды учебной работы |                                                 |                                                                                                  |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                           | Контактная работа   |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                           | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инди<br>ви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>заня<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | передвижении под музыку.                                                                                                  |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 4.2<br>Самостоятельное совершенствование функциональных,<br>двигательных возможностей организм     | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 7                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                                     | х                   |                                                 | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за третий семестр 51                                                                                                | 34                  | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 17                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Четвёртый семестр                                                                                                         |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7                                                                                                                                                    | Раздел V<br>Физическая культура как дисциплина для овладения<br>специальными знаниями                                     | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 17                                                    | Формы текущего контроля<br>по разделу II: зачет по совокупности<br>результатов текущего контроля<br>успеваемости                                              |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                     | Тема 5.1<br>Классификация и характеристика физических упражнений.<br>Методика лечебного применения физических упражнений. | х                   | 15                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 5.2<br>Профилактика и коррекция отклонений в состоянии<br>здоровья средствами оздоровительной физической культуры    | х                   | 15                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                                                          | Виды учебной работы |                                                 |                                                                                                  |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           | Контактная работа   |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>заня<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | в условиях вуза.                                                                                                                                          |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 5.1<br>Самостоятельное использование средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности.                | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 10                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 5.2<br>Самостоятельная профилактика улучшения психофизического состояния студентов, в целях повышения эффективности учебного труда | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 7                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                                                                     | х                   |                                                 | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за четвертый семестр 51                                                                                                                             | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 17                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Пятый семестр                                                                                                                                             |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7                                                                                                                                                    | Раздел VI<br>Физическая нагрузка как средство профилактики различных заболеваний при гиподинамическом образе жизни студентов.                             | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 17                                                    | Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости                                                       |
| ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                     | Тема 6.1<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                          | х                   | 17                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 6.2                                                                                                                                                  | х                   | 17                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                         | Виды учебной работы |                                                 |                                                                                                  |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                          | Контактная работа   |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                          | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>заня<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамического образа жизни |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 6.1<br>Планирование управление самостоятельными занятиями.                                        | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 8                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                          |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 6.2<br>Самоконтроль за интенсивностью нагрузок при самостоятельных занятиях.                      | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 9                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                                    | х                   |                                                 | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за пятый семестр 51                                                                                                | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 17                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Шестой семестр                                                                                                           |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br><br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                         | Раздел VII<br>Социально-биологические<br>основы физической культуры                                                      | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 19                                                    | Формы текущего контроля<br>по разделу II: зачет по совокупности<br>результатов текущего контроля<br>успеваемости                                              |
|                                                                                                                                                         | Тема 7.1<br>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.                   | х                   | 17                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Тема 7.2<br>Воздействие природных и социально-экологических                                                              | х                   | 17                                              | х                                                                                                | х                                                      | х                                                     |                                                                                                                                                               |

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения:<br>код(ы)<br>формируемой(ых)<br>компетенции(й) и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                                              | Виды учебной работы |                                                 |                                                                                                  |                                                        | Сам<br>осто<br>ятел<br>ьна<br>я<br>рабо<br>та,<br>час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                               | Контактная работа   |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                               | Лек<br>ции,<br>час  | Пра<br>кти<br>ческ<br>ие<br>заня<br>тия,<br>час | Лаб<br>орат<br>орн<br>ые<br>раб<br>оты/<br>инд<br>иви<br>дуа<br>льн<br>ые<br>заня<br>тия,<br>час | Пра<br>кти<br>ческ<br>ая<br>подг<br>отов<br>ка,<br>час |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | факторов на организм и жизнедеятельность человека                                                                             |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 7.1<br>Методика восстановления процессов жизнедеятельности<br>после интенсивных тренировочных занятий. | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 10                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Практическое занятие № 7.2<br>Методика восстановления мышечной деятельности после<br>активной мышечной деятельности.          | х                   | х                                               | х                                                                                                | х                                                      | 9                                                     |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | Зачет                                                                                                                         |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за шестой семестр 73                                                                                                    | х                   | 34                                              | х                                                                                                | х                                                      | 19                                                    |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                     |                                                 |                                                                                                  |                                                        |                                                       |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                         | ИТОГО за весь период 328                                                                                                      | х                   | 204                                             | х                                                                                                | х                                                      | 124                                                   |                                                                                                                                                               |

## 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

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

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

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

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

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

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

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

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

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

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

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

| № пп                       | Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение | Задания для самостоятельной работы                                                                                                    | Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля) | Трудоемкость, час |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Раздел I</b>            | <b>Введение</b>                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                     |                   |
| Практические занятия № 1.1 | Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп;           | способность рационально распределять затраты энергии во времени;                                                                      | контроль выполненных работ в текущей аттестации                                     | 17                |
| Практическое занятие № 1.2 | Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и   | способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля | контроль выполненных работ в текущей аттестации                                     |                   |

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

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

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

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

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

| Уровни сформированности компетенции(-й) | Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации | Показатели уровня сформированности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                       |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
|                                         |                                                                                                     |                                                                                 | универсальной(-ых) компетенции(-й)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | обще профессиональной(-ых) компетенций | профессиональной(-ых) компетенции(-й) |
|                                         |                                                                                                     |                                                                                 | УК-7<br>ИД-УК-7.1<br>ИД-УК-7.2<br>ИД-УК-7.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                       |
| высокий                                 | 85 – 100                                                                                            | отлично/<br>зачтено (отлично)/<br>зачтено                                       | Обучающийся:<br>- показывает четкие системные знания и представления по дисциплине;<br>дает развернутые, полные и верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Общая Физическая культура и спорт как социальные феномен-<br>анализирует современное состояние физической культуры и спорта.<br>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту.<br>- знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.<br>— знает методики диагностики |                                        |                                       |

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

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

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

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

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

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по *учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура»* проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю), указанных в разделе 2 настоящей программы.

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

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

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

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

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

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

### 5.3. Промежуточная аттестация:

| Форма промежуточной аттестации                                   | Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации: | Формируемая компетенция                                            |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |                                                                                       | Перечисляются все компетенции, индикаторы, формируемые дисциплиной |
|                                                                  | 1.                                                                                    |                                                                    |
|                                                                  | ...                                                                                   |                                                                    |

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

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

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

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

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

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

вводная лекция;  
практические занятия

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.    | Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>119071, г. Москва, Малый Калужский переулок, дом 2, строение 6</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |
| Аудитория №210 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | – Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр. |
| Аудитория №305 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | – Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр. |
| спортивный зал                                                                                                                                                          | Маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи. Передвижные зеркала.                                                                                           |
| Аудитория №202 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.   |

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

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

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

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

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

| № п/п                                                                  | Автор(ы)                                                                                                       | Наименование издания                                                                             | Вид издания (учебник, УП, МП и др.) | Издательство                                          | Год издания         | Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде) | Количество экземпляров в библиотеке Университета |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>10.1 Основная литература, в том числе электронные издания</b>       |                                                                                                                |                                                                                                  |                                     |                                                       |                     |                                                                                       |                                                  |
| 1                                                                      | Пискунов В. А.,<br>Максинаева М. Р.,<br>Тупицына Людмила Павловна, Егорова Т. И., Айриян Элеонора Владимировна | Здоровый образ жизни                                                                             | Учебное пособие                     | Московский педагогический государственный университет | Год издания<br>2012 | <a href="https://znanium.com/read?id=241378">https://znanium.com/read?id=241378</a>   | 100                                              |
| 2                                                                      | Шлыков Валерий Петрович, Спирина Марина Павловна                                                               | <b>11.</b> Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья | Учебное пособие                     | Издательство: Флинта                                  | 2022                | <a href="https://znanium.com/read?id=413969">https://znanium.com/read?id=413969</a>   | 44                                               |
| <b>10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания</b> |                                                                                                                |                                                                                                  |                                     |                                                       |                     |                                                                                       |                                                  |
| 1                                                                      | Барх Дебмаля ,<br>Ахметов Ильдус Ильясевич                                                                     | Геномика спорта, двигательной активности и питания                                               | Монография                          | Издательство: Спорт                                   | 2022                | <a href="https://znanium.com/read?id=397413">https://znanium.com/read?id=397413</a>   | 5                                                |
| 2                                                                      | Материалы                                                                                                      | <b>12.</b> Физическая                                                                            | Материалы                           | Российский                                            | 2021                | <a href="https://znanium.com/read?id=396">https://znanium.com/read?id=396</a>         | -                                                |

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

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

## 17. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

17.2. Перечень программного обеспечения

| №п/п | Программное обеспечение                       | Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.   | Windows 10 Pro, MS Office 2019                | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 2.   | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 3.   | V-Ray для 3Ds Max                             | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 4.   | ...                                           |                                                                |
| 5.   | ...                                           | ...                                                            |

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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