

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.06.2024 17:56:05  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82479

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

Институт    Институт искусств  
Кафедра    Физического воспитания

---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

---

|   |  |
|---|--|
| Уровень образования   | бакалавриат  |
| Направление подготовки  | 54.03.03    Искусство костюма и текстиля                       |
| Направленность (профиль)  | Диджитал-арт и компьютерные технологии в современном искусстве |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года   |
| Форма обучения  | очная  |

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Адаптивная физическая культура»» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол №11 от 15.04.2024г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Старший преподаватель    К.И. Васина

Заведующий кафедрой:    В.Н. Романов

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Курсовая работа не предусмотрена.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

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

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

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

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

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

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

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

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

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

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

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



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

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

### 5.3. Промежуточная аттестация

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

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

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

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

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



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

### 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)

|   |                                |   |                       |           |      |   |   |
|---|--------------------------------|---|-----------------------|-----------|------|---|---|
| 1 | Романов В.Н.,<br>Володина Ю.А. | Развитие силы у студентов основного отделения         | Методическое пособие  | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a> | 5 |
| 2 | Садова Е.И.,<br>Лапынина Ж.Э.  | Развитие выносливости у студентов основного отделения | Методические указания | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459508">http://znanium.com/catalog/product/459508</a> | 5 |
| 3 | Романов В.Н.<br>Якутина Н.В.   | Оценочные средства для контроля знаний студентов,     | Методические указания | М., МГУДТ | 2015 | Локальная сеть университета   | 5 |

|  |              |  |  |  |  |  |  |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Пампура Н.А. | освобожденных от<br>практических занятий |  |  |  |  |  |
|--|--------------|--|--|--|--|--|--|

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

11.2. Перечень программного обеспечения

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

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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