

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы



Новиков Д.Г.

"27" мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка»

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
08.03.01 Строительство

Профиль
Промышленное и гражданское строительство

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск 2025 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство», профиль «Промышленное и гражданское строительство»

Программу составил(и):

Г.Я. Шидловский, доцент, к.п.н.



подпись

Рабочая программа дисциплины Б1.О.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка» утверждена на заседании кафедры «Физической культуры и спорта» протокол № 9 «27» мая 2025 г.

Заведующая кафедрой ФКиС



подпись

О.Р. Кокорина

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности,
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- развитие резервных возможностей организма и адаптация к интенсивной интеллектуальной деятельности средствами физической культуры;
- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Общая физическая подготовка» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 08.03.01 Строительство, профиль: Промышленное и гражданское строительство и является обязательной в объеме 328 академических часов. Индекс дисциплины – Б1.О.ДВ.01.05

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Физическая культура и спорт».

Постреквизиты дисциплины: *(Отсутствуют)*.

3 Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1. Знать: значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности, укрепления и развития человека, обеспечения здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. УК – 7.2. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

		УК – 7.3. Владеть: системой практических умений и навыков обеспечивающих: поддержание должного уровня физической подготовленности, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» реализуются в объеме - **328** академических часов и является обязательной.

Вид работы	Трудоемкость академических часов						
	Семестр						всего
	1	2	3	4			
Общая трудоемкость	82	82	82	82			328
Контактная работа:	68	76	76	68			288
Контактная работа (Конт ТО): проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных заданий	4	4	4	4			16
Практические занятия (ПР)	64	72	72	64			272
Самостоятельная работа	14	6	6	14			40
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет			

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкость по разделам дисциплины (модуля)

№ п/п	Дисциплины	Се-местр	Неделя се-местра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости (по семестрам)
				Конт ТО	пр. занятия	сам.работа	
1.	Б1.О.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка	1	4	68	14	1	Тесты контрольные нормативы
		2	4	76	6	2	Тесты контрольные нормативы
		3	4	76	6	3	Тесты контрольные нормативы
		4	4	68	14	4	Тесты контрольные нормативы

4.3.1. Содержание материала по дисциплине Б1.О.ДВ.01.05 - Общая физическая подготовка

- *Общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, с партнером.
- *Доступные двигательные действия.*
- *Упражнения для воспитания физического качества силы:* с отягощением - гантели, набивные мячи; с сопротивлением упругих предметов - эспандеры, резиновые амортизаторы; с партнером; на тренажерах
- *Упражнения для воспитания выносливости:* упражнения и элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
- *Упражнения для воспитания быстроты:* совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры.
- *Упражнения для воспитания гибкости:* активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
- *Упражнения для воспитания ловкости:* на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики.
- *Упражнения для мышц спины* обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом. При отсутствии проблем с позвоночником эти упражнения являются профилактическими.

Прыжка в длину с места. Техника: отталкивание, полет, приземление.

Специальные упражнения: подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, многоскоки, прыжки из различных исходных положений, прыжки на результат.

Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы, овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с различными видами передвижений, прыжков, преодолений препятствий, с предметами и без них,

Тематическое планирование учебного материала по общей физической подготовке

№	Содержание
1	Общая физическая подготовка. Цели и задачи (ОФП). Средства и методы развития физических качеств. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по ОФП.
2	<ul style="list-style-type: none">- <i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов, с предметами, с партнером;- <i>Упражнения для воспитания правильной осанки, мышц спины</i> обязательны для всех студентов – профилактика проблем с позвоночником, что связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах, неправильным ортопедическим режимом.

	<p>Специальные упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми амортизаторами; с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц ног (с утяжелителями, гантелями, штангой, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц брюшного пресса (с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц спины (кондиционная гимнастика; с отягощением массой собственного тела, с противодействием партнера с утяжелителями, гантелями, гириями, штангой, резиновыми жгутами, на тренажерах). - Упражнения для развития мышц груди (с гантелями, с партнером, на тренажерах). - Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы, эстафеты, подвижные игры. - Упражнения для развития гибкости: <ul style="list-style-type: none"> - активные упражнения - пассивные упражнения (с самозахватами или с помощью партнера); - Упражнения для воспитания ловкости: на координацию движений, подвижные, игры, прикладные виды аэробики. <p>- Беговые упражнения – упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.</p> <p>Прыжки в длину с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивания, напрыгивания, спрыгивания, прыжки на одной и двух ногах; - многоскоки; - прыжки на результат; - эстафеты с прыжками; - подвижные игры с прыжками <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и другие; - общие и специальные упражнения игрока; - основные приемы, овладения техникой; - индивидуальные упражнения в парах в командах; - эстафеты и игры с элементами спортивных игр.
--	--

5. Содержание материала для самостоятельной работы:

1. Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками.
2. Приемы закаливания организма и выполнения гигиенических мероприятий.
3. Упражнения по ускорению восстановительных процессов.
4. Упражнения на тренажерах, специальных технических приспособления, которые развивают и совершенствуют необходимые и отстающие физические качества.
5. Упражнения на воспитание общей и специальной выносливости (ходьба, бег, бег на

лыжах, спортивные игры).

6. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, что позволяет формировать правильную осанку.
7. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.
8. Упражнения для снятия утомления глаз – профилактика миопии.
9. Упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение.
10. Суставная гимнастика Норбекова. – профилактика хондрозов, артритов и др. заболеваний суставов и позвоночника..
11. Упражнения на развитие и укрепление мелкой мускулатуры рук и пальцев.
12. Упражнения на развитие координационных способностей.
13. Упражнения, направленные на профилактику варикозного расширения вен нижних конечностей
14. Упражнения, направленные на совершенствование кардиореспираторной системы.
15. Упражнения на развитие и совершенствование координационных (ориентированные в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) качеств.
16. Упражнения, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и суставов.
17. Упражнения для снятия утомления при работе с компьютером,
18. Нетрадиционные методы снятия психофизических нагрузок.
19. Упражнения на развитие и совершенствование базовых видов двигательных действий;
20. Оздоровительные системы.

6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Практический раздел: -волейбол; -настольный теннис; - бадминтон; -общая физическая подготовка (ОФП) - самостоятельная работа по индивидуальному выбору.	Практические занятия	1- <i>Развернутая беседа</i> для выяснения уровня достижений, знаний, сведений, заинтересованности в занятиях в избранном виде элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			2 - <i>Тестирование</i> для определения уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности.
			3 - Активные методы обучения: <i>схемы-тесты</i> по тактической подготовке в избранных видах элективной деятельности по физической культуре и спорту.
			4 - <i>Блиц-опрос</i> . Постановка 10 -12 вопросов по изученным темам (методика, тактика, правила, специальные упражнения по развитию специальных физических качеств)
			5 - <i>Мониторинг физического развития и функциональной подготовленности</i> студентов;
			6 - <i>Современное, материально-техническое и информационное обеспечение</i> на учебных занятиях и соревнованиях СахГУ;
			7 - <i>Участие в соревнованиях</i> различных форм и уровней, подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО.

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов, в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл. Для получения зачета по «Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо набрать минимальное количество баллов -52.

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре. В первом семестре студенты пишут контрольную работу, связанную с особенностями использования средств лечебной физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Усвоение практического, раздела программы (общая физическая подготовка) определяется в первом, третьем, пятом семестрах через выполнение следующих тестов:

- тест на скорость – бег на 100 метров,
- тест на скоростно-силовую выносливость – бег на 400 метров.
- тест на силу (сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши), упражнения на пресс – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, фиксированы (за одну минуту), прыжок в длину с места;

Во втором, четвертом, шестом семестрах через выполнение следующих упражнений:

- тест на выносливость - бег на дистанцию 2000 метров (девушки), 3000 метров - юноши;
- тест на гибкость;
- тест на скоростно-силовую выносливость - прыжки со скакалкой (за одну минуту);
- тест на силу - подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине, руки за головой;
- тест на выносливость - бег на лыжах на дистанцию 3 км (девушки); 5 км – юноши.

Оценка выполнения тестов по общей физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Оценка выполнения тестов по специальной физической подготовке определяется количеством баллов. Критерий оценки выполнения каждого теста - от 1 до 5 баллов представлен в Фонде оценочных средств (Приложение 1).

Требования и тесты по каждому разделу программы разработаны кафедрой исходя из: преемственности школьной программы, региональных особенностей, наличия материальной базы.

Обязательное тестирования уровня физической подготовленности (бег на 100, 2000, 3000 метров, прыжки в длину с места, «подтягивание» и «отжимание») студентов проводятся в начале учебного года, характеризующие начальный (базовый) уровень физической подготовки студента и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Условиями накопления баллов и критериями оценки самостоятельной работы является:

Наименование раздела	Форма текущего контроля
1. Посещение секций по личному выбору.	Документ о посещении секции (количество часов в неделю)

2. Участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	Сертификат об участии в мероприятии (вид, дата, место проведения)
3. Участие в соревнованиях по избранному виду.	Выписка из протокола соревнований
4. Сдача нормативов Комплекса ГТО	УИН регистрации ГТО
5. Судейство соревнований по видам спорта;	Протокол соревнований
6. Самостоятельные занятия избранным видом активной физической деятельности	Тестирование
7. ППФП, ПФК	Выполнение комплексов

Студенты, освобожденные от практических занятий, на весь период обучения или семестр, вместо практических занятий, должны представить контрольную работу для аттестации в текущем семестре.

Тематика контрольных работ для студентов, освобожденных от практических занятий по элективным дисциплинам (модули) по физической культуре и спорту

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего бакалавра

8. Система оценивания обучения

планируемых результатов

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
- посещаемость	1 балл	2 балла	
- выполнение обязательных тестов	1балл	5 баллов	
- выполнение обязательных тестов по СФП	1балл	5 баллов	
- проведение, на практических занятиях, самостоятельной разминки с группой	1 балл	2 балла	
- участие в соревнованиях	2 балла	10 баллов	
- участие в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	1балл	5 баллов	
- контрольные нормативы (требования комплекса ГТО)	1 балл	5 баллов	
- судейство соревнований	2 балла	10 баллов	
- сообщения по теме занятия	2 балла	5 баллов	
- самостоятельное выполнение индивидуального комплекса физических упражнений (для студентов специальной медицинской группы)	1 балл	5 баллов	
Промежуточная аттестация (зачет)	52 балла	100 баллов	52 балла
Итого за семестр (дисциплину) зачёт			100 баллов

Самостоятельная работа

Форма контроля	За одно выполнение работы	
	Миним. баллов	Макс. баллов
1. Документ о посещении секции по личному выбору (количество часов в неделю)	2	5
2. Сертификат об участии (вид, дата, место проведения) в физкультурно-массовых и оздоровительных мероприятиях	5	20
3. Выписка из протокола об участии в соревнованиях по избранному виду.	5	20
4. УИН регистрации ГТО. Сдача нормативов Комплекса ГТО	1	5
5. Протокол соревнований. (Судейство соревнований по видам спорта)	5	20
7. Выполнение комплексов ППФП, ПФК	2	5

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

- Валетов, М. Р. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов: методические рекомендации / М. Р. Валетов, Н. П. Наумова, В. В. Смородин. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 25 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/51586.html>
- Волейбол: теория и практика : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В.

- В. Рыцарев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
6. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
7. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
- Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. — М.: Академия, 2012. - 176 с.— ISBN 978-5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284>
9. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444895>

9.2 Дополнительная литература:

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. — Электрон. Тестовые данные. — М.: Издательства «Спорт», 2019. — 656 с. — 978-5-9500183-3-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93625.html>.
2. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>
3. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. —

(Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>

4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. — Электрон тестовые данные. — М.: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — 978-5-9590-0882-6. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)/
2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)
3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)/
4. www.Fiziolive.ru
5. www.Fgosvo.ru
6. www.Fizkult-ura.ru
7. www.Sportboxes.ru

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Учебные демонстрационные материалы.
2. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
3. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

Учебные практические занятия проводятся:

- по спортивным играм (баскетбол, волейбол) - в спортивных залах №1 (ул. Ленина 290) и № 2 (ул. Пограничная, 68);
- по общей физической и профессиональной подготовке в спортивных залах №№ 1,2, 5 (тренажерный) (ул. Пограничная, 68);
- по бадминтону – в спортзале № 1 (ул. Ленина, 290);
- по настольному теннису – в спортзале № 3 (ул. Ленина, 290).

Практические занятия по спортивным играм: баскетбол, волейбол, настольный теннис, обеспечены душевыми, раздевалками. В наличии имеется качественное оборудование и инвентарь: стойки, сетки (бадминтонные, баскетбольные, волейбольные), мячи (баскетбольные №№ 6, 7), волейбольные, ракетки и воланы для бадминтона, столы ракетки и шарик для настольного тенниса).

Используется функциональная музыка,
Общефизическая подготовка

электронное табло, микшерский пульт.
студентов обеспечена следующими

средствами:

велo и лыжетренажеры, беговые дорожки – 11; силовые тренажеры - 8; гимнастические маты – 8; гантели – 80 пар; утяжелители – 80; резиновые жгуты - 40; гири – 12; штанги - 8; боксерские мешки - 2; скакалки – 40; гимнастические обручи - 20 и жимфлексy – 10; утяжелители – 40; тренажеры для равновесия - 4; стол для армреслинга.

Для проведения тестирования уровня физической и функциональной подготовленности имеется: секундомеры, весы, динамометры, спирометры, тонометры, рулетки.

№ _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

(Изменения и дополнения в РПД вносятся ежегодно и оформляются в данной форме. Изменения вносятся заменой отдельных листов (старый лист при этом цветным маркером перечеркивается, а новый лист с изменением степлером прикалывается к рабочей программе (хранится на кафедре), в электронной форме РПД должна быть актуализированной всегда, т.е. с внесенными изменениями.

При наличии большого количества изменений и поправок, затрудняющих понимание, возникших в связи с изменением нормативной базы ВО и другим причинам, проводится полный пересмотр РПД (т.е. выпускается новая РПД), которая проходит все стадии проверки и утверждения).

в рабочей программе (модуле) дисциплины _____ шифр «Название дисциплины»

по направлению подготовки
(специальности)

на 20 ____ / 20 ____ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 1.1.;
1.2.;
...
1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 2.1.;
2.2.;
...
2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

- 3.1.;
3.2.;
...
3.9.

Составитель _____ Фамилия И.О.

(подпись, расшифровка подписи)

" ____ " _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой _____ Фамилия И.О.

(подпись, расшифровка подписи)