Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дворникова Татьяна Александровна
Должность: врио проректора по учебной работе
Дата подписания: 30.03.2021 09:01:17
Уникальный программный ключ:
81e4612224154ba92346993825fd4bfa9a28f49d

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет по землеустройству»

ФГБОУ ВО ГУЗ
Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО ГУЗ
Дата: 2023.10.24 13:19:38 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
_____ /Н.И. Иванов/
"28" апреля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.ДВ.01.02 Адаптивная физическая культура
(шифр и название дисциплины)

направление подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры
(шифр и название направления подготовки)

профиль **кадастр недвижимости**

уровень высшего образования **бакалавриат**
(бакалавриат, специалитет, магистратура)

квалификация **бакалавр**
(название)

Москва
2021

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020г. № 978 на кафедре физического воспитания ФГБОУ ВО «ГУЗ» в соответствии со следующими нормативными документами:

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301.

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 г. № 978.

Рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) высшего образования и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Рабочая программа дисциплины разработана проф. А.М.Гладких, к.п.н.. доц. А.И. Мавриенко, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры землепользования и кадастров (протокол № 6 от 19 января 2021 г.).

Директор ЦРО ОЗК
д.э.н., профессор
«26» марта 2021г. /А.А. Мурашева/

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета факультета кадастр недвижимости. Протокол № 8 от 30 марта 2021 г.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Цели и задачи

Рабочая программа дисциплины Б1.О.ДВ.01.02 *«Адаптивная физическая культура»* (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *21.03.02 «Землеустройство и кадастры»* (далее – ФГОС ВО), утвержденного 12.08.2020г., приказ Минобрнауки России № 978.

Цель учебной дисциплины *«Адаптивная физическая культура»*– получение обучающимися теоретических знаний, обеспечивающих формирование основ физической культуры личности и здорового образа жизни, разностороннее развитие личности человека, его физических качеств формирования физической культуры личности человека, а также практических навыков (формирование) и готовности к самостоятельной работе в их применении и направленный на подготовку студентов к будущей профессиональной деятельности.

К основным **задачам** изучения дисциплины относится реализация потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствование физических и психофизических качеств, укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия и жизни людей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

Планируемые результаты освоения образовательной программы представлены в таблице 1.1:

Таблица 1.1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Основание (ПС)*
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной со-	**ИД-1$_{УК7.}$** – демонстрирует знания видов физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	*Обучающийся знает:* - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привы-	

Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Основание (ПС)*
циальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; **ИД-2$_{УК7.}$** – умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **ИД-3$_{УК7.}$** – демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	чек и здорового образа и стиля жизни; *Обучающийся умеет:* - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; *Обучающийся владеет:* - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» - реализуется в рамках элективных курсов по физической культуре и спорту вариативной части дисциплин по выбору (*Б1.О.ДВ.01.02)* подготовки студентов по направлению *21.03.02 «Землеустройство и кадастры»* по направленности (профилю) подготовки *«Кадастр недвижимости».*

Дисциплина изучается на 1-3-м курсе (ах) в 1-6 семестре (ах) на очной форме обучения.

Логическая и содержательная связь дисциплин, участвующих в формировании компетенций, содержится в ниже представленной таблице:

Компетенция	***Предшествующие дисциплины***	***Данная дисциплина***	***Последующие дисциплины***
УК- 7	Физическая культура (курс средней школы)	*«Адаптивная физическая культура»*	Элективные курсы «Физическая культура и спорт»

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Адаптивная физическая культура» составляет 328 академических часов.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов		
	очная форма обучения	заочная формы обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	-	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328	-	
Аудиторная работа (всего):	328	-	
в т. числе:		-	
Лекции	-	-	
Семинары, практические занятия	328	-	
Лабораторные работы	-	-	
Курсовое проектирование	-	-	
Самостоятельная работа обучающихся	-	328	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет	зачет	

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работы в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

5. Структура и содержание дисциплины

5.1. Содержание учебной дисциплины

Для очной формы обучения

Таблица 5.1 – Структура учебной дисциплины для очной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов					
	Очная					
	всего	в том числе				
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы).	82		82			
Тема 2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм.	82		82			
Тема 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм.	82		82			
Тема 4. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы).	82		82			
Зачет						
Всего часов	**328**		**328**			

Для заочной формы обучения

Таблица 5.2 – Структура учебной дисциплины для заочной формы обучения

Названия содержательных разделов и тем учебной дисциплины	Количество часов					
	заочная					
	всего	в том числе				
		лек.	пр.	лаб.	инд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы).	82					82
Тема 2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм.	82					82
Тема 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм.	82					82
Тема 4. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы).	82					82
Зачет						
Всего часов	**328**					**328**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раз-

дела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

5.2 Распределение контактной работы по видам занятий

Таблица 5.3 - Распределение контактной работы по видам занятий для очной формы обучения

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенции	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание раздела	Виды учебной работы				семестр	Виды, формы и место проведения учебной работы
			Контактная работа			Самостоятельная работа, час.		
			Лекции, час.	лабораторные занятия, час.	Практические, семинарские, занятия, час.			
	Лабораторные, практические и семинарские занятия							
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **ИД-1$_{УК7.}$** – демонстрирует знания видов физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни; **ИД-2$_{УК7.}$** – умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и	Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения			66	1-6		Учебно-тренировочные, физические упражнения, контрольная сдача нормативов. Формы: коллективные. Место проведения: частично спортзал, онлайн-занятия (дистанционно).

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенции	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание раздела	Виды учебной работы				семестр	Виды, формы и место проведения учебной работы
			Контактная работа			Самостоятельная работа, час.		
			Лекции, час.	лабораторные занятия, час.	Практические, семинарские, занятия, час.			
психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; **ИД-3$_{УК7.}$** – демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.						
	Тема 2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение с применением адаптивных форм.	Изучение и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе учебных занятий. Рывки, ускорения. Прыжковые упражнения. Ускоренное передвижение. Длитель-			66	1-6		Учебно-тренировочные, физические упражнения, контрольная сдача нормати-

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенции	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание раздела	Виды учебной работы				семестр	Виды, формы и место проведения учебной работы
			Контактная работа			Самостоятельная работа, час.		
			Лекции, час.	лабораторные занятия, час.	Практические, семинарские, занятия, час.			
		ный бег. Метания. Различные беговые эстафеты.						вов. Формы: коллективные. Место проведения: частично спортзал, онлайн-занятия (дистанционно).
	Тема 3. Атлетическая гимнастика с применением адаптивных форм.	Базовые силовые упражнения. Особенности составления комплексов силовой направленности в зависимости от решаемых задач. Особенности использования средств силовой тренировки для повышения уровня физической подготовленности обучающегося и состояния его здоровья. Силовые упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Регулирование нагрузки в силовом тренинге: изменений веса отягощения, исходного положения, количества повторений, длительности отдыха. Упражнения на тренажерах. Использование дополнительного оборудования в силовых трени-			66	1-6		Учебно-тренировочные, физические упражнения, контрольная сдача нормативов. Формы: коллективные. Место проведения: частично спортзал, онлайн-занятия (дистанционно).

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенции	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание раздела	Виды учебной работы				семестр	Виды, формы и место проведения учебной работы
			Контактная работа			Самостоятельная работа, час.		
			Лекции, час.	лабораторные занятия, час.	Практические, семинарские, занятия, час.			
		ровках: гантели, грифы, фитболы, эспандеры и др. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая силовая тренировка как метод комплексного развития двигательных способностей.						
	Тема 4. Спортивные и подвижные игры (адаптивные формы).	Настольный теннис. Правила игры. Основы судейства. Стойки и перемещения игрока. Тактика и техника игры в нападении. Индивидуальные действия игрока. Тактика и техника игры в защите. Шахматы. Правила игры. Основы судейства. Разделы шахматной партии. Дартс. Правила игры. Основы судейства. Стойка игрока. Основы техники игры.			66	1-6		Учебно-тренировочные, физические упражнения, контрольная сдача нормативов. Формы: коллективные. Место проведения: частично спортзал, онлайн-занятия (дистанционно).
		Зачет						
		Итого	**328**		**328**			

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценочные материалы по дисциплине (модулю) являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой (Приложение ФОС).

7 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Порядок изучения дисциплины, следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине (Приложение ФОС)).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине (модулю), обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине (Приложение ФОС)).

7.1. Общие методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля), образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;
- электронное обучение;
- проблемное обучение;

- разбор конкретных ситуаций.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости. Максимальное количество баллов в семестре – 100.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 61 до 100 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации может быть выставлена оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным (повышенный уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует повышенному уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается сформированным (пороговый уровень), если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует пороговому уровню сформированности результатов обучения.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует до порогового уровня.

7.2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины (модуля). Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) на занятиях практического (семинарского) типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Освоение обучающимся учебной дисциплины предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий. Самостоятельная работа - не предусмотрено учебным планом.

На занятиях осуществляется развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.

Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.

Порядок пользования спортивными объектами,
обеспечение техники безопасности и предупреждение травматизма:

Студенты обязаны приходить на занятия в спортивной форме.
После занятий студенты принимает легкие гигиенические процедуры.

Порядок пользования объектами спорта заключается в соблюдении установленных правил поведения занимающимися при нахождении на объектах спорта и проведении всех форм занятий по физической культуре. Правила предназначены для обеспечения выполнения учебных программ, охраны жизни и здоровья занимающихся, формирования навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдения установленных санитарно-гигиенических норм и требований, сохранения в рабочем состоянии учебно-спортивной базы.

Занимающиеся физической культурой обязаны:

Стремиться к гармоничному нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию, уважать честь и достоинство других занимающихся, не создавать препятствий во время занятий другим обучающимся.

Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья.

Пройти обследование у врача и иметь допуск к занятиям.

Посещать занятия в спортивном зале в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Прибывать на учебные занятия и тренировки по видам спорта в спортивной форме по предназначению, иметь сменную обувь для занятий в спортивном зале.

На спортивных объектах (на стадионе, в спортивном зале, бассейне, тире, лыжной базе, кроссовых трассах, раздевалках и др.,) соблюдать дисциплину, чистоту и порядок.

Бережно относиться к спортивному имуществу и инвентарю института.

Все ценные вещи (документы, деньги и т. д.) передавать на хранение преподавателю.

В процессе учебно-тренировочного занятия неукоснительно выполнять все команды, указания, рекомендации преподавателя.

В целях предупреждения травматизма необходимо:

Обязательно выполнять разминку (подготовительную часть) и соблюдать меры безопасности.

В процессе занятий занимающиеся обязаны оказывать друг другу помощь и страховку, немедленно сообщать преподавателю о нарушениях дисциплины, мер безопасности.

При плохом самочувствии до начала или во время занятий, а также, при получении травмы, немедленно сообщать об этом преподавателю.

Упражнения с отягощениями выполнять только со страховкой, строго соблюдать установленные преподавателем методические требования к весу снаряда, количеству повторений и интервалам отдыха, безопасные интервал и дистанцию между занимающимися.

При занятиях на стадионе, кроссовой и лыжной трассе одежда и обувь должны соответствовать погоде. При обнаружении друг у друга внешних признаков перегревания, переохлаждения, обморожения (бледность, синюшность, озноб, нарушение дыхания, сердцебиение и нарушение ритма сердца, потеря координации, головокружение и др. признаки) незамедлительно доложить преподавателю и принять необходимые меры безопасности.

Категорически запрещается:

Нарушать дисциплину на занятиях, покидать место занятий без разрешения преподавателя.

Заходить в спортивный зал в грязной обуви и верхней одежде, переодеваться и оставлять верхнюю одежду в спортивном зале.

Без разрешения приносить в спортзал какие-либо напитки.

Жевать при нахождении на спортивных объектах и во время занятий жевательную резинку.

7.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 8.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать в специализированных аудиториях для самостоятельной работы компьютеры, обеспечивающему доступ к программному обеспечению, необходимому для изучения дисциплины, а также доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

8.1 Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/ магистратуры, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий, тренажеров и пр.	Перечень основного оборудования
Спортзал (30 х 18 м) г. Москва, ул. Казакова, 15 помещение	Стенка гимнастическая - 4 шт. Устройство для подтягивания - 6 шт. Скамья гимнастическая - 8 шт. Маты гимнастические. Грифы - 8 шт. Гири, гантели - 40 шт. Диски - 20 шт. Тренажеры - 6 шт. Стол письменный - 2 шт. Стулья - 4 шт.
Тренажерный зал/зал для адаптивной физкультуры: площадь 12,7 кв. м Раздевалка: площадь 13,8 кв. м Туалетно-душевая комната: площадь 13 кв. м г. Москва, ул. Казакова, д.15, стр.1	Количество мест - 4 места

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) http:// https://eos.guz.ru/ из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории университета, так и вне ее.

ЭИОС университета обеспечивает:

доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), программам практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик;

формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

В случае реализации образовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий ЭИОС дополнительно обеспечивает:

фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательной программы;

проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- MS Office;

– Операционная система Windows;

– Антивирус Касперский;

– Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»;

– - СПС «Консультант плюс»;

– СПС «Гарант».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

– Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: https://e.lanbook.com/ — Режим доступа: для авториз. пользователей;

– Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: https://ibooks.ru / — Режим доступа: для авториз. пользователей;

– Электронная библиотека ЮРАЙТ. – URL: https://urait.ru/— Режим доступа: для авториз. пользователей;

– Единое окно доступа к образовательным ресурсам - каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования». – URL: http://window.edu.ru/ — Режим доступа: свободный.

– Словари и энциклопедии. – URL: http://academic.ru/ — Режим доступа: свободный.

– Научная электронная библиотека "КиберЛенинка" - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии и повышение цитируемости российской науки. – URL: http://cyberleninka.ru/ — Режим доступа: свободный.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

– Национальный Открытый Университет "ИНТУИТ". Бесплатное образование. [Электронный ресурс]. – URL: https://intuit.ru/ — Режим доступа: свободный.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1) Элективные курсы дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе (переработанное и дополненное): учебное пособие / ГУЗ, Каф. физического воспитания; А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, Е.Э. Ивашкова [и др.]. – М.: ГУЗ, 2020. – 212 с.

2) Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие / Е.Э. Ивашкова, А.Ю. Пискаев, А.М. Гладких, Э.С. Быстрицкая. М.: ГУЗ, 2021. - 44 с.

3) Формы самостоятельных оздоровительных занятий физической культурой и спортом [Текст]: учеб.-метод. пособие / Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физического воспитания; сост.: А.П. Пакин, В.А. Шаповалова, М.Ю. Краснова. - М.: ГУЗ, 2017. - 37 с.

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

– Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. – https://eos.guz.ru/system/tutorportfolio/tutor/?id=DF569D70-4C49-DE17-28C8-5DDBC41CED96 — Режим доступа: для авториз. пользователей;

– Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. – URL: https://eos.guz.ru — Режим доступа: для авториз. пользователей.

– Министерство экономического развития Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://www.economy.gov.ru — Режим доступа: свободный;

– Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации – URL: http://docs.cntd.ru/ — Режим доступа: свободный.

9. Организация обучения по дисциплине (модулю) для лиц с ограниченными возможностями

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого- физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ

предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

− в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

− в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

− методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

− письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

− выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

− устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ п	Содержание изменения	Протокол заседания кафедры	Автор рабочей программы дисциплины, ответственный за внесение изменений	Зав. кафедрой
1	Обновление рабочей программы в соответствии с ФГОС ВО с учетом проф. стандартов (3++)	№_____ от «____»____2021 г.		
2				
3				
4				