

**РОСЖЕЛДОР**

**Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Ростовский государственный университет путей сообщения"  
(ФГБОУ ВО РГУПС)**

---

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор М.А. Кравченко

Кафедра "Физическое воспитание и спорт"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 "Адаптивная физическая культура"

**по Учебному плану**

специальности среднего профессионального образования  
15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям)

Квалификация специалиста среднего звена "Специалист по мехатронике и  
робототехнике "

Ростов-на-Дону

2024 г.

Автор-составитель: к.п.н. Зенкова Татьяна Андреевна предлагает настоящую рабочую программу дисциплины **СГ.04 Адаптивная физическая культура** в качестве материала для проектирования Образовательной программы РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса по федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на кафедре "Физическое воспитание и спорт".

## **Наименование, цель и задача дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Адаптивная рабочая программа дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих общие заболевания и заболевания опорно-двигательного аппарата, является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям).

Адаптивная рабочая программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 № 464;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 января 2014 г. № 2;

- Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20 апреля 2015г. № 06-830вн;

- Федеральным законом от 3 мая 2012 г. N 46-ФЗ "О ратификации Конвенции о правах инвалидов";

- учебным планом для специальности 15.02.10 Мехатроника и робототехника (по отраслям).

Адаптивная рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников технического профиля.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина СГ.04 «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых

квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной школы.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Программа нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

**Цель:** социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния, обучающегося с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Достижение этой цели предусматривает решение общих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре, обеспечивающих грамотное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Конкретные задачи дисциплины:**

#### **коррекционно-оздоровительные:**

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохранных) физических качеств и способностей, и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность обучающихся, а в дальнейшем профилактику остаточного здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;

- повышение уровня качества жизни обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития.

#### **образовательные:**

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;
- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;
- расширение двигательного опыта (навыка) обучающихся с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привитие обучающимся с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

**воспитательные:**

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;
- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

Освоение содержания дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем, в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

Опорно-двигательный аппарат занимает особое место в жизнедеятельности человека. Он включает в себя костную систему, суставы, связки, скелетные мышцы и обладает большими анатомическими и функциональными резервами (возвращение способности к движению за счет деятельности здоровых групп мышц при ранениях или атрофии какой-либо мышцы).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в этом случае, лучше всего подойдут занятия лечебной физкультурой.

Занятие лечебными физическими упражнениями увеличивают прочность костной ткани, способствуют более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, укрепляют позвоночник и ликвидируют в нём нежелательные искривления, способствуют расширению грудной клетки и выработке хорошей осанки.

**Лечебная физическая культура (ЛФК)** - метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма - движения.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата основной упор нужно делать на упражнения, направленные на укрепление костной, мышечной ткани, суставов.

Следует чаще чередовать и мышечные усилия: начинать занятие с более легких упражнений, затем выполнять более трудные, после которых выполнять дыхательные или упражнения для расслабления мышц. Особое внимание обращать на правильную дозировку физической нагрузки по собственному самочувствию, наступлению утомления и реакции организма по частоте пульса и дыхания. Лучше, если стоимость нагрузки будет определяться по данным анализа variability сердечного ритма.

Особый порядок освоения дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Виды деятельности:**

Сборка, программирование и пуско-наладка мехатронных систем

Техническое обслуживание узлов и агрегатов мехатронных устройств и систем

Монтаж, программирование и обслуживание робототехнических средств

Освоение профессии рабочего "Слесарь по ремонту автомобилей"

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения Образовательной программы.**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и содержание компетенции	Умения	Знания
------------------------------	--------	--------

<b>ОК-08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>	<b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; применять средства и методы укрепления здоровья при формировании здорового образа и стиля жизни, необходимого уровня физической подготовленности в процессе профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> цель и задачи физической культуры, современные оздоровительные системы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Место дисциплины СГ.05 "Адаптивная физическая культура" в структуре Образовательной программы

Дисциплина отнесена к обязательной части социально-гуманитарного цикла Образовательной программы.

Дисциплина реализуется в 3,4,5,6,7,8 семестрах.

**2.1. Объем дисциплины в академических часах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>146</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>теоретические занятия</b>	-
<b>практические занятия</b>	<b>146</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>
<b>Промежуточная аттестация (в форме зачета)</b>	<b>12</b>

Вид обучения: 3 года 10 месяцев очное

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### *Содержание дисциплины*

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	ОК-8

№	Раздел дисциплины	Изучаемые компетенции
2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ОК-8
3	Спортивные игры.	ОК-8
4	Лечебная физическая культура.	ОК-8
5	Спортивные игры.	ОК-8
6	Лечебная физическая культура.	ОК-8
7	Лечебная физическая культура.	ОК-8
8	Интерактивные формы обучения.	ОК-8

***Отведенное количество часов по видам учебных занятий и работы***

***Лекционные занятия***

Не предусмотрено.

***Практические занятия (семинары)***

***Практические занятия (семинары)***

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка.</b>	Основы здорового образа жизни.	8	1 2 3
<b>Тема 1.2</b>	Виды и формы физической культуры и спорта в учебном и внеучебном времени.	8	1 2 3
<b>Тема 1.3</b>	Средства физической культуры.	8	1 2 3
<b>Тема 1.4</b>	Самоконтроль показателей здоровья.	8	1 2 3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка.</b>	Практические занятия. 1. Ходьба различными способами. 2. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.	12	2 3
<b>Тема 2.2.</b>	Практические занятия.	14	2



<b>Гимнастика.</b>	1. Строевые упражнения. 2. Упражнения на снарядах. 3. Акробатические упражнения.		3
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика.</b>	Практические занятия. 1. Техника низкого старта. 2. Ходьба. 3. Техника передачи эстафетной палочки.	10	2 3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Спортивные игры.</b>	Практические занятия. <b>Волейбол.</b> 1. Прием мяча. 2. Передача мяча. 3. Подача мяча. 4. Судейство.	6	2 3
	<b>Баскетбол.</b> 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Броски мяча в кольцо. 5. Судейство.	6	2 3
	<b>Гандбол.</b> 1. Ведение мяча. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Броски по воротам. 5. Судейство.	6	2 3
	<b>Настольный теннис.</b> 1. Стойка. 2. Прием и передача. 3. Подача. 4. Судейство.	6	2 3
	<b>Бадминтон.</b> 1. Стойка. 2. Удары. 3. Подача. 4. Судейство.	6	2 3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лечебная физическая культура</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1 Комплекс лечебной физической культуры</b>	Практические занятия. Комплекс лечебной физической культуры.	8	1 2

	Интерактивные формы обучения: разработка комплексов лечебной физической культуры и обсуждение выполнения отдельных видов упражнений.	8	1 2
<b>Тема 4.2 Развитие общей выносливости</b>	Практические занятия. 1. Упражнения на развитие ручной ловкости. 2. Развитие способности выполнять ударные дозированные движения. 3. Развитие общей выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости полезных мышц (спины, живота и разгибателей бедра). 4. Укрепление силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы. 5. Совершенствование равновесия в вертикальном положении. 6. Совершенствование координации движений рук.	14	3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Лечебная физическая культура</b>		<b>12</b>	
<b>5.1 Лечебная физическая культура</b>	Практические занятия. 1. Комплекс лечебной физической культуры. 2. Массаж, самомассаж. 3. Самоконтроль.	4	1 2
<b>Тема 5.2 Развитие общей выносливости</b>	Практические занятия. 1. Упражнения на развитие ручной ловкости. 2. Развитие способности выполнять ударные дозированные движения. 3. Развитие общей выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости полезных мышц (спины, живота и разгибателей бедра). 4. Укрепление силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы. 5. Совершенствование равновесия в вертикальном положении. 6. Совершенствование координации движений рук.	6	3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 6. Интерактивные формы обучения</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 6.1 Комплекс профессионально-прикладной подготовки</b>	Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.	4	1 2 3
<b>Тема 6.2 Комплекс ЛФК</b>	Интерактивные формы обучения: обсуждение и составление комплексов ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6	2 3
<b>Итоговое занятие</b>		<b>2</b>	
<b>Итого:</b>		<b>158</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

***Самостоятельное изучение учебного материала (самоподготовка)***

<b>Номер раздела данной дисциплины</b>	<b>Наименование тем, вопросов, вынесенных для самостоятельного изучения</b>	<b>Трудоемкость внеаудиторной работы, часы</b>
<b>Семестр № 3</b>		
1	Составление комплекса упражнений для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.	4
<b>Семестр № 4</b>		
1	Составление комплекса лечебной физической культуры.	6
<b>Семестр № 5</b>		
2	Составление и выполнение комплекса упражнений физкультминутки. Ведение дневника самоконтроля.	6
<b>Семестр № 6</b>		
2	Составление комплексов ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	6

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения Образовательной программы***

<b>Компетенция</b>	<b>Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)</b>	
ОК-8	семестр 3	+
ОК-8	семестр 4	+

Компетенция	Указание (+) этапа формирования в процессе освоения ОП (семестр)	
	ОК-8	семестр 5
ОК-8	семестр 6	+
ОК-8	семестр 7	+
ОК-8	семестр 8	+

*Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования*

Компетенция	Этап формирования ОП (семестр)	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
ОК-8	3,4,5,6,7,8	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

*Описание шкал оценивания компетенций*

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "удовлетворительно".	Пороговый	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 59%

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "хорошо".	Базовый	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу его излагающему, который не допускает существенных неточностей в ответе, правильно применяет теоретические положения при решении практических работ и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	От 60% до 84%
Балльная оценка - "отлично".	Высокий	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого тесно увязываются теория с практикой. При этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами практического выполнения практических работ.	От 85% до 100%
Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания, умения и навыки, не ниже знания только основного материала, может не освоить его детали, допускать неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности изложения программного материала и испытывает трудности в выполнении практических навыков.	От 40% до 100%

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Шкала оценивания (процент верных при проведении тестирования)
Балльная оценка - "неудовлетворительно", Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут	Оценка «неудовлетворительно, не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает ошибки, неуверенно выполняет или не выполняет практические работы.	От 0% до 39%

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Типовые контрольные задания**

Не предусмотрено

**Контрольные работы, расчетно-графические работы, рефераты**

Не предусмотрено

**Перечни сопоставленных с ожидаемыми результатами освоения дисциплины вопросов (задач):**

Зачет. Семестр 3,4,5,6,7,8

Знать:

1. Что такое здоровье? Что понимается под здоровым образом жизни?
2. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы), калорийности питания.
3. Закаливание. Суть, правила, средства.
4. Факторы здорового образа жизни.
5. Перечислить основные физические двигательные качества.
6. Задачи развития координационных способностей.
7. Раскрыть основные способы контроля за физическим развитием.
8. Характеристика индивидуального физического развития и физической подготовленности, содержание индивидуальных занятий для развития основных физических качеств.
9. Характеристика индивидуальных способов контроля за уровнем физической подготовленности.
10. Строение организма.
11. Принципы оценки телосложения.
12. Физическая культура – средство профилактики отрицательного воздействия стресса.
13. Средства и методы управления своим эмоциональным состоянием.
14. В каких случаях стресс оказывает положительное влияние на организм.
15. Понятие «физическая подготовка», «спортивная подготовка».
16. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
17. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам.
18. Формы организации спортивной подготовки.
19. Планирование и построение спортивной подготовки.
20. Структура и характеристика циклов спортивной подготовки.
21. Что вы знаете о спортивной классификации, о спортивных разрядах и званиях?

22. Что вы знаете об истории Олимпийских игр?
23. Основные правила игры:
  - баскетбол,
  - волейбол,
  - футбол,
  - гандбол,
  - настольный теннис.
24. Структура учебно-тренировочного занятия.
25. Классификация общеразвивающих упражнений.
26. Какие упражнения относятся к специальным.
27. Методические указания по выполнению упражнений.
28. Методика проведения разминки.
29. Общая методика по развитию физических качеств.
30. Задачи утренней гигиенической гимнастики.
31. Методика построения утренней гигиенической гимнастики.
32. Примерный комплекс утренней гигиенической гимнастики
33. Методика построения занятия по развитию общей выносливости.
34. Методика построения занятия по развитию силы.
35. Методика построения занятия по развитию скоростно-силовых качеств.

Уметь:

- 1) Составить и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- 2) Составить и выполнить комплекс физкультурной паузы.
- 3) Составить и выполнить комплекс физкультурной минутки.
- 4) Составить и выполнить комплекс производственной гимнастики.
- 5) Составить и выполнить комплекс микропаузы активного отдыха.
- 6) Составить комплекс общеразвивающих упражнений определенной направленности.
- 7) Составить комплекс занятий по развитию общей выносливости.

***Иные контрольные материалы для автоматизированной технологии оценки имеются в Центре мониторинга качества образования***

***Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций***

№ п/п	Библиографическое описание
1	Методические указания, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций: учебно-методическое пособие / М.С. Тимофеева; ФГБОУ ВО РГУПС. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2021. - 60 с.: ил. - Библиогр.: с. 44 (ЭБС РГУПС)

№ п/п	Библиографическое описание
2	Разработка фондов оценочных средств в условиях цифровой трансформации высшего образования : учебное пособие/ М.С. Тимофеева, Г.С. Мизюков, В.Н. Семенов [и др.]; под ред. М.С. Тимофеевой; ФГБОУ ВО РГУПС. - Ростов-на-Дону : РГУПС, 2022. - 94 с.

Для каждого результата обучения по дисциплине определены **Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования**

Результат обучения	Компетенция	Этап формирования в процессе освоения ОП (семестр)	Этапы формирования компетенции при изучении дисциплины (раздел дисциплины)	Показатель сформированности компетенции	Критерий оценивания
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-8	Дуальная оценка на зачете	- полнота усвоения материала, - качество изложения материала, - правильность выполнения заданий, - аргументированность решений.
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-8	Процент верных на тестировании	- правильность выполнения заданий.
Знает, Умеет	ОК-8	3,4,5,6,7,8	1-8	Выполненное практическое задание	- правильность выполнения заданий.

### **Шкалы и процедуры оценивания**

Значение оценки	Уровень освоения компетенции	Шкала оценивания (для аттестационной ведомости, зачетной книжки, документа об образовании)	Процедура оценивания
Балльная оценка - "отлично", "хорошо", "удовлетворительно". Дуальная оценка - "зачтено".	Пороговый, Базовый, Высокий	В соответствии со шкалой оценивания в разделе РПД "Описание шкал оценивания компетенций"	Экзамен (письменно-устный). Зачет (письменно-устный). Автоматизированное тестирование. Выполнение практического задания в аудитории. Защита курсовой работы.
Балльная оценка - "неудовлетворительно". Дуальная оценка - "не зачтено".	Не достигнут		



**Ресурсы электронной информационно-образовательной среды, электронной библиотечной системы и иные ресурсы, необходимые для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Перечень учебной литературы для освоения дисциплины*

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	<i>Алхасов, Д. С.</i> Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539729">https://urait.ru/bcode/539729</a>	Юрайт
2	<i>Муллер, А. Б.</i> Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/536838">https://urait.ru/bcode/536838</a>	Юрайт

*Перечень учебно-методического обеспечения*

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс
1	Зенкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая культура студентов : учеб. Пособие / Т. А. Зенкова ; ФГБОУ ВО РГУПС. — 2-е изд., доп. — Ростов н/Д : [б. и.], 2020. — 152 с. : ил., прил. — Библиогр. — Заказ № 10761 экз.. — ISBN 978-5-88814-921-8. — Текст : электронный + Текст : непосредственный.	ЭБС
2	Физическая культура : учеб. Пособие / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина ; ВТЖТ – филиал РГУПС. — Волгоград : [б. и.], 2017. — 263 с. : прил. — Библиогр. - ~Б. ц. — Текст : электронный.	ЭБС
3	<i>Германов, Г. Н.</i> Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539515">https://urait.ru/bcode/539515</a>	Юрайт
4	Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/556261">https://urait.ru/bcode/556261</a>	Юрайт

*Электронные образовательные ресурсы в сети "Интернет"*

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://rgups.ru/">http://rgups.ru/</a> . Официальный сайт РГУПС
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "IPR SMART"

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
3	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . Электронно-библиотечная система "Юрайт"
4	<a href="http://cmko.rgups.ru/">http://cmko.rgups.ru/</a> . Центр мониторинга качества образования РГУПС
5	<a href="https://portal.rgups.ru/">https://portal.rgups.ru/</a> . Система личных кабинетов НПП и обучающихся в ЭИОС
6	<a href="http://www.umczdt.ru/">http://www.umczdt.ru/</a> . Электронная библиотека "УМЦ ЖДТ"
7	<a href="https://webirbis.rgups.ru/">https://webirbis.rgups.ru/</a> . Электронно-библиотечная система РГУПС
8	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a> . Универсальная база данных "ИВИС"

***Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы***

№ п/п	Адрес в Интернете, наименование
1	<a href="http://www.glossary.ru/">http://www.glossary.ru/</a> . Глоссарий.ру (служба тематических толковых словарей)
2	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> . КонсультантПлюс

***Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение***

№ п/п	Наименование	Произ-во
1	Debian, Simply Linux, Microsoft Windows. Системное программное обеспечение.	И
2	LibreOffice. Программное обеспечение для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных и др.	И

О - программное обеспечение отечественного производства

И - импортное программное обеспечение

***Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине***

Помещения(аудитории):

- плоскостные сооружения;
- площадки для игры в баскетбол, волейбол, мини – футбол
- «шведские» стенки
- силовые тренажеры, велотренажер, эллиптический тренажер.

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и ЭИОС.

**Авторы-составители:**

Доцент

Кафедра "Физическое воспитание и спорт" \_\_\_\_\_

Т.А. Зенкова