

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, специализации «Разработка защищенного программного обеспечения», составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «26» ноября 2020 г. № 1459, профессионального стандарта 06.032 «Специалист по безопасности компьютерных систем и сетей», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. № 533н, профессионального стандарта 06.033 «Специалист по защите информации в автоматизированных системах», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. №525н.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий	9
6. Лабораторные занятия	10
7. Практические занятия	10
8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	13
9. Самостоятельная работа студента	13
10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций ..	15
11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	15
12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины	16
13. Материально–техническое обеспечение дисциплины	17

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины заключается в формировании развития личности в процессе физического совершенствования, пропаганды здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» основной образовательной программы – программы специалитета по специальности 10.05.01 Компьютерная безопасность специализация «Разработка защищенного программного обеспечения».

Дисциплина обеспечивает формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
УК-8		Адаптивная физическая культура	Безопасность жизнедеятельности Основы военной подготовки Производственная практика, преддипломная практика

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся *универсальных компетенций*.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Знает опасные и вредные факторы системы «человек – среда обитания», факторы, угрожающие жизни человека в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.
	УК-8.2 Знает основные требования по охране окружающей среды, по охране труда и технике безопасности в профессиональной деятельности и в повседневной жизни, основные приемы оказания первой помощи	Знать основы физической культуры и спорта, физического воспитания, самовоспитания и самообразования, физического развития, физической и функциональной подготовленности, психофизической подготовленности. Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Владеть жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.) и навыками применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств.

	УК-8.3 Умеет использовать средства индивидуальной защиты, оказывать первую помощь при ранениях и травмах в повседневной деятельности, в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.
--	---	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

очная форма обучения

Вид учебной деятельности		ак. часов					
		Всего	По семестрам				
			2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем:		156	32	34	32	32	26
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		156	32	34	32	32	26
• занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:		156	32	34	32	32	26
практические занятия		156	32	34	32	32	26
лабораторные занятия		-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-
Консультации		-	-	-	-	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		-	-	-	-	-	-
2. Самостоятельная работа студентов, всего		172	76	20	26	22	28
- работа с конспектами лекций и(или) иными учебными материалами		43	19	5	7	5	7
- изучение основной и дополнительной литературы, источников Интернет		43	19	5	7	5	7
- подготовка к практическим занятиям		43	20	5	6	5	7
- подготовка к текущему контролю и промежуточной аттестации		43	18	5	6	7	7
3.Промежуточная аттестация: зачет		-	-	-	-	-	-
ИТОГО:	ак. часов	328	108	54	58	54	54
Общая трудоемкость	зач. ед.						

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина

Основные понятия: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт. Основные виды адаптивной физической культуры. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности. Связь АФК с другими областями научных знаний.

Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры

Основные виды адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный спорт. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использования методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация занятий физическими упражнениями различной

направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

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, соответствующие 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 объема и интенсивности. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с само захватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений. Упражнения на координацию движений.

Тема 7. Подвижные игры

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет с предметами и без них.

Тема 8. Интеллектуальные виды спорта

Шахматы, шашки. Правила игры в шахматы, особенности шахматной тактики. Правила игры в шашки. Дебютные композиции. Повторение начало «Городская партия», «Обратная городская партия», «Кол» и «Обратный кол». Учебные игры по шахматам, по русским шашкам, участие в районных соревнованиях.

Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушение опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушение зрения;
- нарушение слуха;

- сердечно-сосудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов

Контрольные функциональные пробы (тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Мартинэ).

5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в ак. часах)			Индикаторы достижения компетенций
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
2.	Основные виды адаптивной физической культуры		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
3.	Физическая культура в обеспечении здоровья		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
4.	Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
6.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
7.	Подвижные игры		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
8.	Интеллектуальные виды спорта		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3

9.	Профилактико – оздоровительная гимнастика		16	18	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
10.	Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		12	10	УК-8.1 УК-8.2 УК-8.3
	Итого	-	156	172	

6. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены.

7. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем (час.)
			Очная форма обучения
1.	Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина	Основные понятия: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт. Основные виды адаптивной физической культуры. Отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, валеологии, гигиены и др. отраслей знания и практической деятельности. Связь АФК с другими областями научных знаний	16
2.	Основные виды адаптивной физической культуры	Основные виды адаптивной физической культуры. Адаптивное физическое воспитание. Адаптивная двигательная рекреация. Адаптивный спорт. Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.	16
3.	Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	16

		Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физкультминутки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами адаптивной физической культуры.	
4.	Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использования методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.	16
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	16
6.	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	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.	16

		Упражнения для воспитания гибкости. Использование гимнастических упражнений, элементов йоги	
7.	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них Подвижные игры с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.	16
8.	Интеллектуальные виды спорта	Шахматная доска, фигуры, ходы. Спортивный режим, запись партий, виды ничьих. Комбинации и ловушки на первых ходах. Правильное разыгрывание начал. Позиционная игра в середине партий. Стратегия и тактика шашечной игры. Тренировка техники расчетов вариантов. Типовые теоретические позиции. Комбинации и ловушки на первых ходах. Правильное разыгрывание начал. Классификация начал. Позиционная игра в середине партии. Стратегия шашечной игры. Комбинационная игра в середине игры. Тактика шашечной игры. Примеры пар	16
9.	Профилактико – оздоровительная гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др. Лечебная гимнастика (ЛФК). Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Фитбол-гимнастика (аэробика).	16
10.	Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов	Особенности занятий физической культурой и спортом инвалидов, передвигающихся на колясках.	12

		Использование элементов физкультуры и спорта с лечебной целью. Спортивные занятия инвалидов с парапарезами и тетрапарезами. Некоторые особенности тренировки по видам спорта.	
	Итого		156

8. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

9. Самостоятельная работа студента

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлена на:

- подготовка к практическим занятиям (работа с учебной литературой, подготовка к опросу по темам дисциплины);
- написание рефератов;
- подготовку к контрольному тестированию;

Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть основные понятия и термины: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, а также изучить отличия адаптивной физической культуры (АФК) от физической культуры.

Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть основные виды адаптивной физической культуры и специфику адаптивного физического воспитания.

Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни, рассмотреть влияние экологических факторов на здоровье человека.

Изучая тему, важно приобрести умения применять средства и методы

адаптивной физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо уяснить основные принципы построения самостоятельных занятий и гигиена.

Изучая тему, важно приобрести умения проводить тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо рассмотреть средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Тема 7. Подвижные игры

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить технику подвижных игр и эстафет с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующих проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий

Тема 8. Интеллектуальные виды спорта

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить правила игры в шахматы и шашки, рассмотреть особенности шахматной тактики.

Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить основы техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных

заболеваний.

Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов

Изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, источников Интернет.

В процессе усвоения темы необходимо изучить контрольные функциональные пробы (тест Рюффье, ортостатическая функциональная проба, проба Штанге, проба Генчи, проба Мартинэ).

10. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. — Москва: КноРус, 2023. — 311 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07466-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/932717>

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2023. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/936274>

3. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/941736>

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2023. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/936250>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный// ЭБС «Znaniium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

3. Прохорова, Э. М. Валеология: учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст: электронный// ЭБС «Znanium.com»: [сайт].

Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1141233>

4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2023. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/942846>

5. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / О.Я. Бойко, И.В. Вялова, С.С. Гвоздецкая [и др.]; под ред. Р.И. Айзмана, Ю.С. Филипповой. — Москва: КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — Текст: электронный// ЭБС «Book.ru»: [сайт].

Режим доступа: <https://book.ru/book/942798>

Электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM <https://www.znanium.com>

2. Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий «East View» (ИБИС) <https://dlib.eastview.com/>

3. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» www.book.ru

4. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

5. ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт» <https://lib.rucont.ru/search>

6. Образовательная платформа ЮРАЙТ <http://www.urait.ru>

Электронный каталог Университета – Автоматизированная информационная библиотечная система (АИБС «МегаПро»)

12. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

– DsktpEdu ALNG LicSARk OLV F1 1Y Acdmc Ent (MS Windows) (подписка на ПО).

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе

отечественного производства:

- 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО).
- FastStone Image Viewer (программа для просмотра изображений в Microsoft Windows (лицензия бесплатного программного обеспечения)).
- Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения)).
- Indigo (система программ для создания и проведения компьютерного тестирования знаний).
- Google Chrome, ЯндексБраузер (браузер).
- Adobe Acrobat Reader DC (• ПО для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF)
- Visual Studio Code (интегрированная среда разработки программного обеспечения)

Профессиональные базы данных не используются.

Информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной

13. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал со следующим оборудованием:

*скамейка гимнастическая,
стенка гимнастическая шведская, скамья для пресса,
сетка волейбольная,
стойки волейбольные с сеткой и антеннами,
ковёр для борьбы,
теннисный стол,
стойка передвижная д/баскетбола,
сетка мини-футбольная,
мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
кегли, гантели, диски, скакалки*

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры
наименование кафедры

от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Научно-методическим советом ____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____