

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.02.2025 15:31:55  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Российский университет дружбы народов имени  
Патриса Лумумбы»**

---

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптационная восстановительная группа**

---

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МСЧН для всех направлений подготовки/специальностей**

---

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основных  
профессиональных образовательных программ высшего образования  
(бакалавриат, специалитет)**

---

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2025 г.

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Целью* программы дисциплины «Адаптационная восстановительная группа» является формирование физической культуры личности студентов, используя средства и методы различных видов физической активности (по выбору). Воспитание ценностно-мировоззренческой направленности в области физической культуры и спорта, компетентностной готовности к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

### *Задачи дисциплины:*

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение знаниями исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- приобретение навыков и техники выполнения физических упражнений различных видов двигательной активности;
- овладение теоретическими знаниями прикладных видов физической культуры, с целью формирования качеств личности значимых в профессиональной деятельности и в повседневной жизни;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- формирование культуры здорового образа жизни, средствами и методами физического воспитания;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-7.

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;
		УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**знать:**

- виды физических упражнений; методы развития физических качеств средствами различных видов физической активности;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни;
- этические нормы взаимодействия в коллективе при работе в команде (командные виды спорта)
- понятие инклюзивной компетентности, ее роли в области физической культуры;

**уметь:**

- применять на практике разнообразные средства и методы прикладной физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- работать в команде, взаимодействовать со всеми членами команды, учитывая особенности личности;
- планировать свою деятельность в области физической культуры и оказывать помощь при взаимодействии с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

**владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- навыками распределения ролей в условиях командного взаимодействия, учитывая способности и возможности членов команды; методами оценки своих действий, планирования и управления временем;
- навыками взаимодействия в процессе физического воспитания с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.

**3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО**

Дисциплина «Адаптационная восстановительная группа» относится к обязательной части элективного блока по физической культуре и спорту блока Б.1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата/специалитета в объеме 328 академических часов

*Таблица 3.1. Предшествующие дисциплины*

№ п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины (группы дисциплин)
Универсальные компетенции			
	УК-7	Безопасность жизнедеятельности	Последующие дисциплины ОПОП ВО ГОС экзамен

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

*Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для **ОЧНОЙ** формы обучения*

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)				
		1	2	3	4	
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	<i>170</i>	51	34	51	34	
Лекции (ЛК)	-					
Лабораторные работы (ЛР)	-					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	170	51	34	51	34	
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	<i>122</i>	22	39	22	39	
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	<i>36</i>	9	9	9	9	
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	ак.ч.	<b>328</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>82</b>
	зач.ед.	-	-	-	-	-

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

*Таблица 5.1. Содержание разделов дисциплины*

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
------	---------------------------------	---------------------------

I	Практический раздел	<p>Легкая атлетика Лыжная подготовка Избранный вид физической активности: - спортивные игры; - ОФП с элементами силовой подготовки; - оздоровительные виды гимнастики; - спортивное ориентирование; - физкультурно-оздоровительные системы (для студентов специального медицинского отделения).</p>
II	Методико-практический раздел	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</li> <li>2. Методы самооценки физической и умственной работоспособности. Процессы утомления и восстановления.</li> <li>3. Методы составления индивидуальных программ физического самосовершенствования и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.</li> <li>4. Основы самомассажа.</li> <li>5. Корригирующая гимнастика для глаз.</li> <li>6. Методы составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и/или тренировочной направленности.</li> <li>7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</li> <li>8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</li> <li>9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>10. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия.</li> <li>11. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</li> <li>12. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</li> <li>13. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.</li> <li>14. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.</li> <li>15. Методы самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда</li> </ol>

Таблица 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семинары	СРС	Всего часов
I	Практический раздел		300				300
II	Методико-практический раздел		28				28
ВСЕГО			328				328

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для изучения учебной дисциплины «Адаптационная восстановительная группа» в рамках реализации основных образовательных программ для всех специальностей/направлений подготовки ВО (специалитет, бакалавриат),

реализуемых РУДН, в форме лекционных, методико-практических занятий, занятий по профессионально-прикладной подготовке требуется:

- учебная аудитория для занятий лекционного типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);

- техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет);

- учебная аудитория для занятий семинарского типа, оснащенная специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом);

- техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Для изучения учебной дисциплины «Адаптационная восстановительная группа» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы в форме практических занятий требуется наличие игровых спортивных залов, стадиона, залов силовой подготовки, залов для проведения оздоровительной гимнастики, раздевалок, душевых.

1. Спортивные залы:

- зал для лечебной физической культуры;

- большой спортивный зал;

- малый спортивный зал;

- зал бокса;

- фитнес-зал;

2. Тренажерные залы:

- тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек;

- тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

3. Большая спортивная арена (стадион с футбольным полем);

- малая спортивная арена в физкультурно-оздоровительном комплексе.

4. Лыжная база.

5. Стадион с футбольным полем и беговой дорожкой, прыжковой ямой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе (открытый стадион с натуральным покрытием, беговыми дорожками, трибунами и универсальными площадками)

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Адаптационная восстановительная группа» предполагается использовать:

- программное обеспечение Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point;
- интернет-сервисы и электронные ресурсы: поисковые системы, электронную почту, системы аудио и видео конференций, электронные учебные и учебно-методические материалы;
- средства обучения с использованием информационных технологий:

1)обеспечивающие базовую подготовку: электронные учебники, системы контроля знаний;

2)вспомогательные: презентации, видеофрагменты, видеофильмы;

3)информационно-обучающие: электронные книги, электронные периодические издания;

4) электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией: учебники, учебные пособия, тесты, периодические издания, учебно-методические материалы;

5) электронные и информационные ресурсы с визуальной информацией: фотографии, иллюстрации, видеофрагменты, схемы, диаграммы.

Для организации дистанционного обучения используется система Teams.

### **Информационные ресурсы**

Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

<https://esystem.rudn.ru/mod/url/view.php?id=41372>

Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

[http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J\\_aaA](http://www.youtube.com/watch?v=OcdCA9J_aaA)

Тема: «Особенности занятий избранным видом спорта»

<http://www.youtube.com/watch?v=TbqtUg81Abs>

Тема: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента»

<http://www.youtube.com/watch?v=14kLOTnh604>

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов»

<http://www.youtube.com/watch?v=wZUONB4Be2Y>

Упражнения суставной гимнастики

<https://disk.yandex.ru/client/disk/Суставная%20гимнастика?idApp=client&dialog=slider&idDialog=%2Fdisk%2FСуставная%20гимнастика%2FСуставная%20гимнастика.q>  
t

### **Видеоматериалы и презентации**

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие

2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> Физиология человека :  
Общая. Спортивная. Возрастная: учебник
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> Физическая культура  
студентов специального учебного отделения: учебное пособие
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493> Бадминтон: учебник
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374> Основы спортивной  
психологии: учебное пособие
6. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> Физическая реабилитация  
инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие
7. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143> Эстетическая  
гимнастика : История, техника, правила соревнований: учебное пособие
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523> Основы специальной  
силовой подготовки в спорте
9. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092> Основы техники и  
методики обучения теннису: учебное пособие
10. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258415> Нормативы и требования  
по физической подготовке для студентов высших учебных заведений,  
проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие
11. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210428> Кардиогемодинамика и  
физическая работоспособность у спортсменов
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423> Основы спортивной  
подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический  
подход)
13. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481> Введение в научно-  
исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта:  
учебное пособие
14. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375> Комплексный контроль в  
спортивных играх
15. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> Методика подготовки  
волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям
16. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516> Теория физической  
культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки
17. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210473> Модули психологической  
структуры в спорте
18. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519> Формирование  
физической культуры студентов в процессе занятий теннисом
19. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519> Медико-биологические и  
психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте
20. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427> Профессиональная  
физическая культура в системе непрерывного образования молодежи



21. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник
22. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> Бадминтон. Спортивная игра
23. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник
24. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие
25. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие
26. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> Физиология спорта: учебное пособие
27. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> Волейбол: теория и практика: учебник
28. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие
29. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие
30. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие
31. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие
32. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие
33. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406> Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие
34. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> Настольный теннис: обучение за 5 шагов
35. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие
36. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие
37. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие

38. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие
39. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086> Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие
40. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие
41. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> Йога для всех. Руководство для начинающих
42. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»
43. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471227> Дневник спортсмена: методическое пособие
44. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> Волейбол: энциклопедия
45. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> Функциональная тренировка: спорт, фитнес
46. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> Атлетическая гимнастика без снарядов
47. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие
48. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> Баскетбол: 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие
49. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533> Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие
50. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие
51. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686> Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах
52. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903> Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам
53. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1
54. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 2
55. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130492> Шведская система физических упражнений
56. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370> Социально-

- биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей
57. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов
58. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом

### **Основная литература**

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2014.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. :КноРус, 2016. - 239 с..
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: Учебник для бакалавров. – М.: Юрайт, 2016.

### **Дополнительная литература**

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в ВУЗе. Учебное пособие. Самара: Изд. СГАУ, 2012 г.
2. Кислицын Ю.Л., Побыванец В.С., Бурмистров В.Н. Физическая культура в социально-биологической адаптации студентов. Справочное пособие. М.: Изд. РУДН, 2013 г.
3. Коданева Л.Н. Организационно-методические основы физической культуры студентов с отклонениями в состоянии здоровья: Учебное пособие. – М.: ИД Академии Жуковского, 2017. – 140 с., ил.
4. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
5. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
6. Мальченко А.Д., Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
7. Милашечкина Е.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специальной медицинской группы Учебное пособиеМ.: Изд-во РУДН, 2018. 96 с.
8. Милашечкина Е.А., Туризм и спортивное ориентирование в системе физического воспитания студентов специального медицинского отделения: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура / Е.А. Милашечкина, В.С. Милашечкин, Ю.С. Журавлева». – Москва: РУДН, 2020. – 140 с

9. Оляшев Н.В. Лыжная подготовка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Н.В. Оляшев. – Москва: РУДН, 2019. – 168 с.
10. Потапов Д. А. Подвижные игры в системе технической подготовки basketболистов: учебно-методическое пособие / Д.А. Потапов, Е.А. Милашечкина. – Москва: РУДН, 2019. – 73 с.
11. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. / С.Ю. Размахова - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 с.
12. Пушкина В.Н., Макеева В.С., Осипенко Е.В. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: учеб.пособие/ В.Н. Пушкина, В.С. Макеева, Е.В. Осипенко.- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
13. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М.: Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.
14. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: учебное пособие (практикум): в 3-х томах. / К.М. Смышнов, О.В. Резенькова, Л.В. Белова, Д.Д. Кучукова. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 126 с.
15. Шулятьев В.М. Обучение техническим приемам студентов-волейболистов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культур» / авт.-сост.: В.М. Шулятьев, А.А. Сопарев. – Москва: РУДН, 2020. 108 с.

## **8. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Студенты **ОБЯЗАНЫ** ежегодно проходить медицинское обследование.

1. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья); спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

2. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» соответствующего факультета/института/академии.

3. Студенты допускаются к учебно-тренировочным занятиям только в спортивной форме.

4. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практической направленности.

5. Студенты выполняют контрольные упражнения и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий в соответствии с состоянием здоровья.

6. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, занимаются в группах, включающих теоретическую подготовку.

7. Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

8. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

9. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания преподавателей и заведующего кафедрой.

10. Студенты должны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

11. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Студент должен приступать к выполнению упражнений и других заданий только по команде или разрешению преподавателя.

2. Если студент почувствовал легкое недомогание или болевые ощущения любой локализации необходимо прекратить выполнение упражнения и **СРОЧНО** сообщить преподавателю, **НЕЛЬЗЯ** продолжать выполнять физические упражнения.

3. Студенту не рекомендуется приходить на занятие физической культурой голодным.

4. Студент должен выполнять все организационно-методические указания преподавателя.

5. Нельзя без разрешения преподавателя пользоваться спортивным инвентарем.

### ***Рекомендации по дозировке нагрузки при занятиях физическими упражнениями в условиях самостоятельной работы***

Дозировка физической нагрузки должна соответствовать возможностям организма занимающегося, не быть ниже и не превышать их: в первом случае она не даст желаемого эффекта, во втором – ухудшит состояние организма.

Критерием правильности дозирования нагрузки служит изменение ЧСС. Физиологическая кривая нагрузки определяется при многократном подсчете ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Она в определенной степени отражает реакцию организма на физическую нагрузку и позволяет проследить ее в динамике.

Регулирование уровня нагрузки осуществляется путем:

- изменения количества повторений упражнения (количество повторений может увеличиваться или уменьшаться);

- изменения количества упражнений (количество упражнений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения скорости выполнения движений (темп выполнения движений может быть медленным, средним и быстрым);
- изменения интервалов и характера отдыха (интервалы отдыха могут уменьшаться или увеличиваться, характер отдыха может быть активным или пассивным);
- изменения амплитуды движений (амплитуда движений может увеличиваться или уменьшаться);
- изменения условий выполнения упражнений (условия выполнения могут быть облегченными или усложненными);
- изменения исходных положений (исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение).

Физическую нагрузку (изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений) каждый должен регулировать сам в зависимости от самочувствия.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма.

Реакция организма на физическую нагрузку в процессе занятий должна выражаться в умеренных сдвигах физиологических показателей. В зависимости от характера и интенсивности нагрузок ЧСС, АД, ЧД повышаются. Период восстановления показателей до исходного уровня не должен превышать 5-7 минут. Вес тела существенно не меняется. ЖЕЛ может увеличиваться или умеренно снижаться, что в последнем случае свидетельствует о появлении утомления.

Включая в занятия дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, чередуя упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызывать утомления.

## **10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ФОС по дисциплине представлен в приложении к данной программе.

Материалы для оценки уровня освоения учебного материала дисциплины «Прикладная физическая культура» (оценочные материалы), включающие в себя перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,

характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны в полном объеме и доступны для обучающихся на странице дисциплины в ТУИС РУДН.