|  |
| --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации |
| Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение |
| высшего образования |
| «Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина |
| (Технологии. Дизайн. Искусство)» |
|  |
| Институт  | Социальной Инженерии |
| Кафедра  | Физического воспитания |

|  |
| --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА****УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту****«Общая физическая культура»** |
| Уровень образования  | бакалавриат |
| Направление подготовки | 37.03.01 | Психология |
| Направленность (профиль) | Социальная психология  |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года |
| Форма обучения | очная |

|  |
| --- |
| Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования*,* рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол №8 от 11.05.2021 г. |
| Разработчик рабочей программы учебной дисциплины: |
|  | 1. Старший преподаватель | В.Н. Романов |
|  |  |  |
| Заведующий кафедрой: | В.Н. Романов |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая культура»изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.
			2. Курсовая работане предусмотрена.

## Форма промежуточной аттестации

|  |  |
| --- | --- |
| первый семестр | зачет |
| второй семестр | зачет |
| третий семестр | зачет |
| четвертый семестр | зачет |
| пятый семестр | зачет |
| шестой семестр | зачет |

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

# ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

 Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления

здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, создания программы самовоспитания и реализации здорового образа жизни.

* + - 1. Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

## Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора****достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения** **по дисциплине** |
| --- | --- | --- |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организмаИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособностиИД-УК-7.3 – Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знает: методы, средства и формы физического воспитания, используемые при организации учебно-тренировочных занятий различной направленности (в том числе и профессионально-прикладной); воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы.Умеет: дать оценку эффективности используемой программы; оценить свое физическое состояние, использовать, оптимальные методики организации и проведения индивидуальных и групповых занятий с учетом физиологических возможностей и будущей профессиональной деятельности.Владеет средствами, методами, приобретенными навыками и приемами физического воспитания для достижения должного уровня физической и функциональной подготовленности, укрепления здоровья, коррекции телосложения. |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения  |  | **з.е.** | **328** | **час.** |

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

|  |
| --- |
| **Структура и объем дисциплины** |
| **Объем дисциплины по семестрам** | **форма промежуточной аттестации** | **всего, час** | **Контактная аудиторная работа, час** | **Самостоятельная работа обучающегося, час** |
| **лекции, час** | **практические занятия, час** | **лабораторные занятия, час** | **практическая подготовка, час** | **курсовая работа/****курсовой проект** | **самостоятельная работа обучающегося, час** | **промежуточная аттестация, час** |
| 1 семестр | зачет | 51 |  | 34 |  |  |  | 17 |  |
| 2 семестр | зачет | 54 |  | 36 |  |  |  | 18 |  |
| 3 семестр | зачет | 51 |  | 34 |  |  |  | 17 |  |
| 4 семестр | зачет | 54 |  | 36 |  |  |  | 18 |  |
| 5 семестр | зачет | 51 |  | 34 |  |  |  | 17 |  |
| 6 семестр | зачет | 67 |  | 32 |  |  |  | 35 |  |
| Всего: |  | **328** |  | **206** |  |  |  | **122** |  |

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины

| **Планируемые результаты освоения:** **код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций** | **Наименование разделов, тем;****форма(ы) промежуточной аттестации** | **Виды учебной работы** | **Самостоятельная работа, час** | **Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости;****формы промежуточного контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контактная работа** |
| **Лекции, час** | **Практические занятия, час** | **Лабораторные работы/ индивидуальные занятия*,* час** | **Практическая подготовка, час** |
| **Первый семестр** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 17 |  |  | 7 |  |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| **2. ОФП** |  | 17 |  |  | 10 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х |  по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за первый семестр** |  | 34 |  |  | 17 |  |
| **Второй семестр** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 18 |  |  | 8 | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 18 |  |  | 10 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х |  по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за второй семестр** |  | 36 |  |  | 18 |  |
| **Третий семестр** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 17 |  |  | 7 | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 17 |  |  | 10 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х |  по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за третий семестр** |  | 34 |  |  | 17 |  |
| **Четвертый семестр** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 18 |  |  | 8 | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 18 |  |  | 10 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х |  по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за четвертый семестр** |  | 36 |  |  | 18 |  |
| **Пятый семестр** |
| УК-7 УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 17 |  |  | 7 | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 17 |  |  | 10 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств. |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х |  по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за пятый семестр** |  | 34 |  |  | 17 |  |
| **Шестой семестр** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 | **1. Легкая атлетика** |  | 16 |  |  | 15 | **Текущий контроль успеваемости:**Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |
| Развитие: быстроты, выносливости |  |  |  |  |  |
| **2. ОФП** |  | 16 |  |  | 20 |
| Развитие силы, гибкости, скоростно-силовых качеств  |  |  |  |  |  |  |
| Зачет | х | х | х | х | х | по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
| **Итого за шестой семестр** |  | 32 |  |  | 35 |  |
| **Итого за весь период** |  | **206** |  |  | **122** |  |

## Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Легкая атлетика** |
| Тема1.1 | Развитие быстроты | Обучение и совершенствование технике высокого старта;Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции;Обучение финишному рывку;Развитие быстроты;Комплексы общеразвивающих упражнений (повороты и наклоны туловища, вращения руками вперед и назад, наклоны к прямым ногам, выпады и махи ногами);Комплексы специальных упражнений (на развитие силы ног, гибкости и подвижности суставов, с максимальной частотой движения различной направленности); Комплексы беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, скачки с ноги на ногу, прыжки на одной и двух ногах лицом вперед и спиной вперед);Бег: по прямой, в горку и с горы, бег с ускорением, повторный бег отрезков 20-50м, челночный бег, рывки и ускорения из различного исходного положения;Подвижные игры, эстафеты, встречные эстафеты;Комплексы ППФП для профессий с повышенной монотонностью. |
| Тема 1.2 | Развитие выносливости | Обучение и совершенствование технике и тактике бега на длинные дистанции;Развитие выносливости;Комплексы общеразвивающих упражнений (повороты и наклоны туловища в стороны, к прямым ногам; вращения руками вперед и назад, выпады и махи ногами);Комплексы дыхательной гимнастики;Комплексы беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, скачки с ноги на ногу, бег приставными шагами правым и левым боком, бег скрестным шагом);Бег по пересеченной местности, повторный бег отрезками 300-500м, переменный бег, бег с изменением направления;Подвижные игры, эстафеты;Комплексы ППФП для профессий с повышенной нервно-эмоциональной напряженностью. |
| **Раздел II** | **ОФП** |  |
| Тема 2.1 | Развитие гибкости и координационных способностей | Развитие гибкости и координационных способностей ловкости);Комплексы общеразвивающих упражнений (повороты и наклоны туловища, вращения руками вперед и назад, наклоны к прямым ногам, выпады и махи ногами);Комплексы упражнений на развитие подвижности: плечевого, коленного, тазобедренного и голеностопного суставов, шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника;Комплексы упражнений на внимание (движение, остановки и изменение направления движений по команде преподавателя);Комплексы упражнений для профилактики перенапряжения мышечного аппарата и нервно-мышечных заболеваний; Комплексы ППФП для лиц с профессиями: тяжелого физического труда, гипокинезии и гиподинамии, с повышенной загруженностью мышц кисти и предплечья. |
| Тема 2.2 | Развитие силы и скоростно-силовых качеств | Обучение и совершенствование технике выполнения силовых упражнений; Развитие силы и скоростно-силовой выносливости;Комплекс прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки из приседа в присед «лягушка», прыжки через скамейку, запрыгивание на возвышенность);Комплексы упражнений:на развитие силы рук: подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с хлопками, с опорой ног на возвышенности, на одной руке, с опорой на одну ногу, ходьба на руках, планка);для мышц ног: приседания, ходьба и прыжки в приседе, ходьба выпадами, прыжки с подтягиванием колен к груди;для мышц брюшного пресса и спины из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях, в висе на перекладине) в динамическом, статическом и смешанном режимах («лодочка», «планка», «ножницы»);Подвижные игры с набивными мячами;Комплекс упражнений для коррекции осанки, застойных явлений в области малого таза и нижних конечностей, остеохондрозов, и пояснично-крестцовых радикулитов;Комплексы ППФП для профессий с неудобной и однообразной позой. |

## Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию*.* Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

подготовку к практическим занятиям и зачетам;

изучение учебных пособий и методических рекомендаций по изучаемой дисциплине;

изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;

выполнение домашних заданий;

выполнение индивидуальных заданий;

подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую или индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;

проведение консультаций перед зачетом по необходимости.

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела /темы дисциплины*,* выносимые на самостоятельное изучение** | **Задания для самостоятельной работы** | **Виды и формы контрольных мероприятий****(учитываются при проведении текущего контроля)** | **Трудоемкость, час** |
| **Раздел I** | **Легкая атлетика** |
| Тема 1Легкая атлетика | Развитие: быстроты, выносливости  | Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;Самостоятельное выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений;кроссовый бег, плавание, футбол, катание на коньках и лыжах, подвижные игры по интересам, походы. | Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности.  | **52** |
| **Раздел II** | **ОФП** |
| Тема 2ОФП | Развитие гибкости, силы и скоростно-силовых качеств  | Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам.Правильно используя методы физического воспитания, с учетом физической и функциональной подготовленности разработать и выполнять индивидуальные комплексы: утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы (7-8 упражнений); комплексы, направленные на развитие мышц рук, ног, спины, брюшного пресса (12-15 упражнений);Посещение специально оборудованных спортивных площадок, тренажерных залов. | Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности.  | **60** |

## Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

При реализации программы учебной дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии:

- техника безопасности;

- практические занятия: видео-уроки различной направленности, гиперссылки на обучающее видео и на онлайн видео- уроки, фото- аудио- видео - фрагменты, видеоклипы с упражнениями, обучающие презентации и другие мультимедиа ресурсы;

- программы контроля и самоконтроля: контрольные испытания, тестирования таблицы баллов, результаты спортивных соревнований;

- задания для самостоятельной работы.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

# 4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Уровни сформированности компетенции** | **Итоговое количество баллов****в 100-балльной системе****по результатам текущей и промежуточной аттестации** | **Оценка в пятибалльной системе****по результатам текущей и промежуточной аттестации** | **Показатели уровня сформированности**  |
| **Универсальной****компетенции** | **Общепрофессиональной****компетенций** | **Профессиональной****компетенции** |
| УК-7УК-ИД-7.1УК-ИД-7.2УК-ИД-7.3 |  |  |
| высокий | 85 – 100 | отлично | Знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений. Умеет составлять индивидуальную программу двигательной активности для профилактики профессиональных заболеваний с учетом физиологических особенностей организма.Владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, обладает высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). |  |  |
| повышенный | 65 – 84 | хорошо | Знает методику организации и проведения индивидуальных и групповых занятий, их этапы. Умеет самостоятельно подобрать и выполнять физические упражнения с учетом своего физического состояния и будущей профессиональной деятельности. Обладает повышенным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). |  |   |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно | Знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы.Умеет оценить свое физическое состояние.Обладает оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). |  |  |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно | Не знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы.Не умеет оценить свое физическое состояние.Не обладает оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). |

# ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

 При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине*,* указанных в разделе 2 настоящей программы.

## Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий

| **№ пп** | **Формы текущего контроля** | * + - 1. **Примеры типовых заданий**
 |
| --- | --- | --- |
| 1 | Обязательные тесты по физической и функциональной подготовленности | Бег 100м (юноши и девушки);Бег 1000м (юноши и девушки);Бег 2000м (юноши и девушки);Бег 3000м (юноши);Прыжок в длину с места (юноши и девушки). |
| 2 | Силовые нормативы | Подтягивание в висе на перекладине (юноши);Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);Подъём ног в висе на перекладине (юноши);Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки);Подъем ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки). |

## Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

| **Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** |
| --- | --- | --- |
| **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Бег на короткие дистанции (100м) | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; финишный рывок;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах |  | 5 |
| Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Правильное выполнение высокого старта; замедленное реагирование на сигнал стартера; неравномерное, зигзага образное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах |  | 3 |
| Неправильное выполнение высокого старта; несвоевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с переходом на шаг; отсутствие финишного рывка;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м) | Своевременное реагирование на сигнал стартера; равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Своевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным изменением скорости; финишный рывок;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Замедленное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным изменением скорости и частичным переходом на шаг; отсутствие финишного рывка;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; отсутствие финишного рывка;Результат ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Прыжок в длину с места (юноши и девушки) | Пружинистое, силовое отталкивание; плотная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Пружинистое, силовое отталкивание; недостаточная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;Результат соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах |  | 4 |
| Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах |  | 3 |
| Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление с касанием руками пола;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки) | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Подъём ног в висе на перекладине (юноши); | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах |  | 5 |
| Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Подъем ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки) | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Подтягивание в висе на перекладине (юноши) | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах  |  | 4 |
| Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения упражнения;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90o;Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в оценочных материалах  |  | 5 |
| Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90o;Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в оценочных материалах |  | 4 |
| При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибания корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90o;Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 3 |
| Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике;Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в оценочных материалах  |  | 2 |

## Промежуточная аттестация

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма промежуточной аттестации** | **Типовые контрольные задания и иные материалы****для проведения промежуточной аттестации** |
| Зачет | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |

## Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

| **Форма промежуточной аттестации** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** |
| --- | --- | --- |
| **Наименование оценочного средства** | **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости | Обучающийся демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности; владеет приемами самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | зачтено |
| Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности, не знает приемы самоконтроля. |  |  | не зачтено |

## Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма контроля** | **100-балльная система**  | **Пятибалльная система** |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 1 семестр** | зачет |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 2 семестр** | зачет |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 3 семестр** | зачет |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 4 семестр** | зачет |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 5 семестр** | зачет |
| Текущий контроль:  |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности |  | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация  |  | зачтено/не зачтено |
| **Итого за 6 семестр** | зачет |

* + - 1. Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

|  |  |
| --- | --- |
| **100-балльная система** | **пятибалльная система** |
| **зачет с оценкой/экзамен** | **зачет** |
|  | отличнозачтено (отлично) | зачтено |
|  | хорошозачтено (хорошо) |
|  | удовлетворительнозачтено (удовлетворительно) |
|  | неудовлетворительно | не зачтено |

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

* + - 1. Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:
		- игровые технологии. Цель использования - повышение мотивации на развитие физических и психических качеств учащихся;
		- групповые технологии. Цель использования - достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала;
		- соревновательные технологии. Цель использования - развитие умения быстро ориентироваться в изменяющихся условиях, принимать решения в зависимости от сложившейся ситуации;
		- технология дифференцированного обучения дистанционные образовательные технологии. Цель использования - определение наиболее эффективного и целесообразного вида учебной деятельности из индивидуальных особенностей (уровень подготовки, развитие физических качеств, состояние здоровья);
		- информационно-коммуникативные технологии, применение электронного обучения - цель использования - формирование учебно - познавательной, информационной, общекультурной компетенций, интерес к учебной дисциплине, самостоятельная работа.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* + - 1. Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины не реализуется.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

* + - 1. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидовиспользуются подходы, способствующие созданию без барьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.
			2. При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.
			3. Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов.
			4. Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.
			5. Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
			6. Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.
			7. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

* + - 1. Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

| **Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.** | **Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.** |
| --- | --- |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;Большой спортивный зал | Рабочее место преподавателя.Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота. |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;Аудитория №1136 - тренажерный зал | Рабочее место преподавателя.Специализированное оборудование: многофункциональный тренажерный комплекс, силовые скамьи, штанги, гири, разно весовые блины, турник, силовой тренажер для ног, силовой тренажер для рук, зеркала, гантели, грифы олимпийские. |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;Аудитория №1140 – зал единоборств | Рабочее место преподавателя.Специализированное оборудование: зеркала. скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки.  |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская | Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет. |
| **Помещения для самостоятельной работы обучающихся** | **Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся** |
| читальный зал библиотеки | компьютерная техника;подключение к сети «Интернет» |

* + - 1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Необходимое оборудование** | **Параметры** | **Технические требования** |
| Персональный компьютер/ ноутбук/планшет,камера,микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет | Веб-браузер | Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3 |
| Операционная система | Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux |
| Веб-камера | 640х480, 15 кадров/с |
| Микрофон | любой |
| Динамики (колонки или наушники) | любые |
| Сеть (интернет) | Постоянная скорость не менее 192 кБит/с |

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Авторы** | **Наименование издания** | **Вид издания**  | **Издательство** | **Год****издания** | **Адрес сайта ЭБС****или электронного ресурса**  | **Количество экземпляров в библиотеке Университета** |
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания |
| 1 | Аварханов М.А. | Здоровый образ жизни | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ  | 2008 | Локальная сеть университета | 3 |
| 2 | Старкова Е.С. | Естественнонаучные основы физического воспитания | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 | Локальная сеть университета | 12 |
| 3 | Ильинич В.И. | Физическая культура студента | Учебник | Москва, «Гардарики» | 2000 2005 2008 | Локальная сеть университета | 28611 |
| 4 | Коваленко В.А. | Физическая культура | Учебное пособие | М.: Изд-во АСВ | 2000 | Локальная сеть университета | 47 |
| 5 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура студента | Учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2011 | Znanium.com: | - |
| 6 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура | Учебник и практикум | М.: Юрайт | 2018 | https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791 | - |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания  |
| 1 | Кириенкова В.М.Володина Ю.А.Романов В.Н.Садова Е.И. | Физическая культура и спорт.Конспект лекции | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2021 | Локальная сеть университета | 26 |
| 2 | Кириенкова В.М.Беликов П.А.Пампура Н.А | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 3 | Колягина Л.Ю.Бузулькова Н.А.Харламова Л.С. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 4 | Любская О.Г., Якутина Н.В. | Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 5 | Якутина Н.В., Любская О.Г. | Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни:  | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета | 5 |
| 6 | Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета | 5 |
| 7 | Романов В.Н., Кириенкова В.М., Майоров Ф.П. | Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни | Учебно-методическое пособие | М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина»  | 2017 | Локальная сеть университета;http://znanium.com/catalog/product/961694 | 5 |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) |  | Физическая культура (валеология) | Учебно-методическое пособие | Москва, МГУДТ | 2016 | Локальная сеть университета;http://znanium.com/catalog/product/961696 | 5 |
| 1 | Романов В.Н., Володина Ю.А. | Развитие силы у студентов основного отделения | Методическое пособие | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;http://znanium.com/catalog/product/459499 | 5 |
| 2 | Садова Е.И., Лапынина Ж.Э. | Развитие выносливости у студентов основного отделения | Методические указания | М., МГУДТ  | 2012 | Локальная сеть университета;http://znanium.com/catalog/product/459508 | 5 |
| 3 | Романов В.Н.Якутина Н.В.Пампура Н.А. | Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий | Методические указания | М., МГУДТ  | 2015 | Локальная сеть университета | 5 |

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

## Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ пп** | **Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы** |
|  | ЭБС «Лань» http://www.e.lanbook.com/ |
|  | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»http://znanium.com/  |
|  | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/ |

## Перечень программного обеспечения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Программное обеспечение** | **Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое** |
|  | Windows 10 Pro, MS Office 2019  | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019 |

### ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **год обновления РПД** | **характер изменений/обновлений** **с указанием раздела** | **номер протокола и дата заседания** **кафедры** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |