

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.06.2025 15:10:01  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

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 | 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 6.05.2025г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 1. Старший преподаватель | В.Н. Романов |
|--------------------------|--------------|

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| Заведующий кафедрой: | В.Н. Романов |
|----------------------|--------------|

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая культура» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.

Курсовая работа не предусмотрена.

### **1.1. Форма промежуточной аттестации**

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

### **1.2. 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.

## **2. 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.

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.

2.1. 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<br>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 организма<br>ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br>ИД-УК-7.3 – Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> методы, средства и формы физического воспитания, используемые при организации учебно-тренировочных занятий различной направленности (в том числе и профессионально-прикладной). Знать воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы<br><b>Уметь:</b> 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.<br><b>Владеть:</b> поддерживать на должном уровне физические, функциональные, адаптивные возможности организма для укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения. |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

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

#### 3.1. 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                          | 58         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 30                                       |                               |
| 2 семестр                     | зачет                          | 54         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 26                                       |                               |
| 3 семестр                     | зачет                          | 54         |                                   | 28                        |                           |                              |                                          | 26                                       |                               |

|           |       |            |  |            |  |  |  |            |  |
|-----------|-------|------------|--|------------|--|--|--|------------|--|
| 4 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| 5 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| 6 семестр | зачет | 54         |  | 28         |  |  |  | 26         |  |
| Всего:    |       | <b>328</b> |  | <b>168</b> |  |  |  | <b>160</b> |  |

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

| Планируемые результаты освоения:<br>код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем;<br>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-7                                                                                                 | 1. Легкая атлетика                                                                               |                     | 14                        |                                                 |                              | 14                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет |
| УК-ИД-7.1                                                                                            | Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.                      |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.2                                                                                            | 2. ОФП                                                                                           |                     | 14                        |                                                 |                              | 16                          |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.3                                                                                            | Развитие основных двигательных качеств.                                                          |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Итого за первый семестр                                                                          |                     | 28                        |                                                 |                              | 30                          |                                                                                                                                                  |
| Второй семестр                                                                                       |                                                                                                  |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-7                                                                                                 | 1. Легкая атлетика                                                                               |                     | 12                        |                                                 |                              | 10                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет |
| УК-ИД-7.1                                                                                            | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.2                                                                                            | 2. ОФП                                                                                           |                     | 16                        |                                                 |                              | 16                          |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.3                                                                                            | Развитие основных двигательных качеств.                                                          |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Итого за второй семестр                                                                          |                     | 28                        |                                                 |                              | 26                          |                                                                                                                                                  |
| Третий семестр                                                                                       |                                                                                                  |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-7                                                                                                 | 1. Легкая атлетика                                                                               |                     | 12                        |                                                 |                              | 10                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет |
| УК-ИД-7.1                                                                                            | Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.                     |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.2                                                                                            | 2. ОФП                                                                                           |                     | 16                        |                                                 |                              | 16                          |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.3                                                                                            | Развитие основных двигательных качеств.                                                          |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
|                                                                                                      | Итого за третий семестр                                                                          |                     | 28                        |                                                 |                              | 26                          |                                                                                                                                                  |
| Четвертый семестр                                                                                    |                                                                                                  |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-7                                                                                                 | 1. Легкая атлетика                                                                               |                     | 12                        |                                                 |                              | 10                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности                                       |
| УК-ИД-7.1                                                                                            | Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.                     |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.2                                                                                            | 2. ОФП                                                                                           |                     | 16                        |                                                 |                              | 16                          |                                                                                                                                                  |
| УК-ИД-7.3                                                                                            |                                                                                                  |                     |                           |                                                 |                              |                             |                                                                                                                                                  |

| Планируемые<br>результаты<br>освоения:<br>код формируемой<br>компетенции и<br>индикаторов<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем;<br>форма(ы) промежуточной аттестации                                    | Виды учебной работы |                              |                                                        |                                    | Самостоятельная<br>работа, час | Виды и формы контрольных<br>мероприятий, обеспечивающие по<br>совокупности текущий контроль<br>успеваемости;<br>формы промежуточного контроля<br>успеваемости |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        |                                                                                                     | Контактная работа   |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        |                                                                                                     | Лекции, час         | Практические<br>занятия, час | Лабораторные<br>работы/<br>индивидуаль<br>ные занятия. | Практическая<br>подготовка,<br>час |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств.                                                             |                     |                              |                                                        |                                    |                                | Промежуточная аттестация:<br>зачет                                                                                                                            |
|                                                                                                                        | Итого за четвертый семестр                                                                          |                     | 28                           |                                                        |                                    | 26                             |                                                                                                                                                               |
| Пятый семестр                                                                                                          |                                                                                                     |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br>УК-ИД-7.1<br>УК-ИД-7.2<br>УК-ИД-7.3                                                                            | 1. Легкая атлетика                                                                                  |                     | 12                           |                                                        |                                    | 10                             | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по<br>физической и функциональной<br>подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет        |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: быстроты,<br>скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | 2. ОФП                                                                                              |                     | 16                           |                                                        |                                    | 16                             |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств.                                                             |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Итого за пятый семестр                                                                              |                     | 28                           |                                                        |                                    | 26                             |                                                                                                                                                               |
| Шестой семестр                                                                                                         |                                                                                                     |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
| УК-7<br>УК-ИД-7.1<br>УК-ИД-7.2<br>УК-ИД-7.3                                                                            | 1. Легкая атлетика                                                                                  |                     | 12                           |                                                        |                                    | 10                             | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по<br>физической и функциональной<br>подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет        |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств: быстроты,<br>скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | 2. ОФП                                                                                              |                     | 16                           |                                                        |                                    | 16                             |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Развитие основных двигательных качеств.                                                             |                     |                              |                                                        |                                    |                                |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Итого за шестой семестр                                                                             |                     | 28                           |                                                        |                                    | 26                             |                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                        | Итого за весь период                                                                                |                     | 168                          |                                                        |                                    | 160                            |                                                                                                                                                               |

### 3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

| № пп             | Наименование раздела и темы дисциплины                                                        | Содержание раздела (темы)                                                                                                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел I</b>  | <b>Легкая атлетика</b>                                                                        |                                                                                                                                                                     |
| Тема 1.1         | Бег на короткие дистанции (100м)                                                              | Обучение техники высокого старта;<br>Обучение технике бега на короткие дистанции;<br>Обучение финишному рывку;<br>Развитие быстроты и координационных способностей. |
| Тема 1.2         | Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)                                                | Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции;<br>Развитие выносливости.                                                                                     |
| Тема 1.3         | Прыжок в длину с места                                                                        | Обучение техники отталкивания;<br>Обучение технике группировки в фазе полета;<br>Обучение технике приземления;<br>Развитие скоростно-силовых способностей.          |
| <b>Раздел II</b> | <b>ОФП</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.1         | Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой                                   | Обучение техники выполнения силовых упражнений.<br>Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости).              |
| Тема 2.2         | Подъём ног в висе на перекладине (юноши);<br>Подъём ног к перекладине лежа на спине (девушки) |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.3         | Подтягивание в висе на перекладине (юноши)                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Тема 2.4         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)                                                |                                                                                                                                                                     |

### 3.4. 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 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Раздел I</b>           | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                   |
| Тема<br>Бег, прыжки       | Изучение техники бега на короткие дистанции.<br>Изучение техники и тактике бега на длинные дистанции.<br>Изучение техники прыжка в длину с места. | Изучение учебных пособий.<br>Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам.<br>Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации.                                    | <b>64</b>         |
| <b>Раздел II</b>          | <b>ОФП</b>                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                   |
| Тема<br>Силовые нормативы | Обучение техники выполнения силовых упражнений.                                                                                                   | Изучение учебных пособий.<br>Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам.<br>Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации.                                    | <b>96</b>         |

### 3.5. 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.



#### 4. 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-7<br>УК-ИД-7.1<br>УК-ИД-7.2<br>УК-ИД-7.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                              |
| высокий                             | 85 – 100                                                                                            | отлично                                                                         | <p><b>Знает</b> методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений.</p> <p><b>Умеет</b> составлять индивидуальную программу двигательной активности для профилактики профессиональных заболеваний с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>Применять на практике различные системы самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>Владеет</b> приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, обладает высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).</p> |                                  |                              |
| повышенный                          | 65 – 84                                                                                             | хорошо                                                                          | <p><b>Знает</b> методику организации и проведения индивидуальных и групповых занятий, их этапы.</p> <p><b>Умеет</b> самостоятельно подобрать и выполнять физические упражнения с учетом своего</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                              |

|         |         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|---------|---------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         |         |                     | физического состояния и будущей профессиональной деятельности.<br><b>Владеет</b> повышенным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).                                                                                                                                |  |  |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно   | <b>Знает</b> воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы.<br><b>Умеет</b> оценить свое физическое состояние.<br><b>Владеет</b> оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).          |  |  |
| низкий  | 0 – 40  | неудовлетворительно | <b>Не знает</b> воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы.<br><b>Не умеет</b> оценить свое физическое состояние.<br><b>Не владеет</b> оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). |  |  |

## 5. 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.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий

| № пп | Формы текущего контроля                                            | Примеры типовых заданий                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Обязательные тесты по физической и функциональной подготовленности | Бег 100м (юноши и девушки);<br>Бег 1000м (юноши и девушки);<br>Бег 2000м (юноши и девушки);<br>Бег 3000м (юноши); |

| № пп | Формы текущего контроля | Примеры типовых заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                         | Прыжки в длину с места (юноши и девушки).                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2    | Силовые нормативы       | Подтягивание в висе на перекладине (юноши);<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);<br>Подъем прямых ног в висе на перекладине (юноши);<br>Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки);<br>Подъем прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки). |

## 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                          | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| Бег на короткие<br>дистанции (100м)                                                  | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС                                         |                         | 5                       |
|                                                                                      | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС                    |                         | 4                       |
|                                                                                      | Правильное выполнение высокого старта; замедленное реагирование на сигнал стартера; неравномерное, зигзагаобразное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС |                         | 3                       |
|                                                                                      | Неправильное выполнение высокого старта; несвоевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с переходом на шаг; отсутствие финишного рывка;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                   |                         | 2                       |
| Бег на средние                                                                       | Своевременное реагирование на сигнал стартера; равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок;                                                                                                                                                        |                         | 5                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия)   | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                   | Шкалы оценивания        |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| дистанции (1000м,<br>2000м, 3000м)                                                     | Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС                                                                                                                                                                           |                         |                         |
|                                                                                        | Своевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным изменением скорости; финишный рывок;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС                                                   |                         | 4                       |
|                                                                                        | Замедленное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с незначительным изменением скорости и частичным переходом на шаг; отсутствие финишного рывка;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС |                         | 3                       |
|                                                                                        | Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; отсутствие финишного рывка;<br>Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                                                                             |                         | 2                       |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                         |
| Прыжок в длину с<br>места (юноши и<br>девушки)                                         | Пружинистое, силовое отталкивание; плотная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС                                                                     |                         | 5                       |
|                                                                                        | Пружинистое, силовое отталкивание; недостаточная группировка в фазе полета; мягкое, плавное приземление;<br>Результат соответствует оценке «хорошо» в ФОС                                                                             |                         | 4                       |
|                                                                                        | Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС                                                                              |                         | 3                       |
|                                                                                        | Слабое отталкивание; отсутствие группировки в фазе полета; жесткое приземление с касанием руками пола;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                                                |                         | 2                       |
|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |                         |                         |
| Подъём туловища из<br>положения лежа на<br>спине, руки за головой<br>(юноши и девушки) | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС                                                  |                         | 5                       |
|                                                                                        | Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС                                                                                               |                         | 4                       |
|                                                                                        | Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники;                                                                                                                                                                             |                         | 3                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                     | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
|                                                                                      | Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС                                                                                                                                   |                         |                         |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС |                         | 2                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС       |                         | 5                       |
| Подъем прямых ног в<br>висе на перекладине<br>(юноши);                               | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС        |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС                                                          |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                  |                         | 2                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС                       |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС                      |                         | 4                       |
| Подъем прямых ног к<br>перекладине из<br>положения лежа на<br>спине (девушки)        | Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС                                                    |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                                                      |                         | 2                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС     |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС     |                         | 5                       |

| Наименование<br>оценочного<br>средства<br>(контрольно-<br>оценочного<br>мероприятия) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                | Шкалы оценивания        |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    | 100-балльная<br>система | Пятибалльная<br>система |
| (юноши)                                                                              | Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС |                         | 4                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения упражнения;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС                                                          |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                                       |                         | 2                       |
| Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа (юноши)                                 | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС       |                         | 5                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС             |                         | 4                       |
|                                                                                      | При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибание корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90°;<br>Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС         |                         | 3                       |
|                                                                                      | Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике;<br>Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС                                                                                           |                         | 2                       |

### 5.3. Промежуточная аттестация

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

## 5.4. 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           |

### 5.5. 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                |                      |



Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

| 100-балльная система | пятибалльная система                             |            |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------|
|                      | зачет с оценкой/экзамен                          | зачет      |
|                      | отлично<br>зачтено (отлично)                     | зачтено    |
|                      | хорошо<br>зачтено (хорошо)                       |            |
|                      | удовлетворительно<br>зачтено (удовлетворительно) |            |
|                      | неудовлетворительно                              | не зачтено |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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.

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются 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.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов.

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

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.).

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.

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.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b> | <b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Большой спортивный зал                                                                                               | Рабочее место преподавателя.<br>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;<br>Аудитория №1136 - тренажерный зал                                                                                    | Рабочее место преподавателя.<br>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;<br>Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы                                                                 | Рабочее место преподавателя.<br>Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки.                                         |

| 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;<br>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;<br>подключение к сети «Интернет»                                                                                                                     |

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                      | 640x480, 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.

## 10. 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<br>2005<br>2008 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 286<br>1<br>1                                    |
| 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                 | Znaniyum.com:                                                                                                                     | -                                                |
| 6                                                               | А. Б. Муллер [и др.]                            | Физическая культура                                                                                                                                      | Учебник и практикум         | М.: Юрайт                                     | 2018                 | <a href="https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791">https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791</a> | -                                                |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания |                                                 |                                                                                                                                                          |                             |                                               |                      |                                                                                                                                   |                                                  |
| 1                                                               | Володина Ю.А.<br>Карелина Н.Н.<br>Садова Е.И.   | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Развитие ловкости у студентов основного и подготовительного отделений всех направлений подготовки | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».          | 2024                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5                                                |
| 2                                                               | Рыженко В.А.<br>Владимиров О.В.<br>Романов В.Н. | Баскетбол начальный курс в ВУЗе                                                                                                                          | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».          | 2023                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5                                                |
| 3                                                               | Романов В.Н.<br>Минов Г.А.<br>Карелина Н.Н.     | Развитие выносливости                                                                                                                                    | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».          | 2022                 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5                                                |

|                                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                    |                                         |      |                                                                                                                                   |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4                                                                                                          | Кириенкова В.М.<br>Володина Ю.А.<br>Романов В.Н.<br>Садова Е.И. | Физическая культура и спорт.<br>Конспект лекции                                                                                                                                                | Учебное пособие                    | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2021 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 26 |
| 5                                                                                                          | Кириенкова В.М.<br>Беликов П.А.<br>Пампура Н.А                  | Элективные дисциплины по<br>физической культуре и спорту<br>«Адаптивная физическая<br>культура» (заболевания органов<br>дыхания) с ФОС                                                         | Учебно-<br>методическое<br>пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5  |
| 6                                                                                                          | Колягина Л.Ю.<br>Бузулькова Н.А.<br>Харламова Л.С.              | Элективные дисциплины по<br>физической культуре и спорту<br>«Спортивные секции»<br>(Аэробика) с ФОС                                                                                            | Учебно-<br>методическое<br>пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5  |
| 7                                                                                                          | Любская О.Г.,<br>Якутина Н.В.                                   | Взаимосвязь экологии,<br>валеологии и физической<br>культуры в преподавании наук<br>о человеке                                                                                                 | Учебное пособие                    | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5  |
| 8                                                                                                          | Якутина Н.В.,<br>Любская О.Г.                                   | Формирование и оценка<br>режима питания, как элемента<br>здорового образа жизни:                                                                                                               | Учебно-<br>методическое<br>пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5  |
| 9                                                                                                          | Якутина Н.В.,<br>Романов В.Н.,<br>Любская О.Г.                  | Элективные дисциплины по<br>физической культуре и спорту<br>(адаптивная физическая<br>культура) с фондом оценочных<br>средств для студентов с<br>заболеваниями сердечно-<br>сосудистой системы | Учебно-<br>методическое<br>пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5  |
| 10                                                                                                         | Романов В.Н.,<br>Кириенкова В.М.,<br>Майоров Ф.П.               | Комплекс мероприятий по<br>оказанию первой медицинской<br>помощи для лиц, ведущих<br>активный образ жизни                                                                                      | Учебно-<br>методическое<br>пособие | М ФГБОУ ВО, «РГУ<br>им. А.Н. Косыгина»  | 2017 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/961694">http://znanium.com/catalog/product/961694</a> | 5  |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) |                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                    |                                         |      |                                                                                                                                   |    |
| 1                                                                                                          | Романов В.Н.,<br>Володина Ю.А.                                  | Развитие силы у студентов<br>основного отделения                                                                                                                                               | Методическое<br>пособие            | М., МГУДТ                               | 2012 | Локальная сеть университета;                                                                                                      | 5  |

|   |                                              |                                                                                                  |                          |           |      |                                                                                                                                   |   |
|---|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                              |                                                                                                  |                          |           |      | <a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a>                                 |   |
| 2 | Садова Е.И.,<br>Лапынина Ж.Э.                | Развитие выносливости у<br>студентов основного отделения                                         | Методические<br>указания | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459508">http://znanium.com/catalog/product/459508</a> | 5 |
| 3 | Романов В.Н.<br>Якутина Н.В.<br>Пампура Н.А. | Оценочные средства для<br>контроля знаний студентов,<br>освобожденных от<br>практических занятий | Методические<br>указания | М., МГУДТ | 2015 | Локальная сеть университета                                                                                                       | 5 |

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

| № пп | Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы                                                                    |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>                                                        |
| 2.   | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                        |
| 3.   | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com»<br><a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a> |

11.2. Перечень программного обеспечения

| №п/п | Программное обеспечение                       | Реквизиты подтверждающего документа/ Свободно распространяемое |
|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.   | Windows 10 Pro, MS Office 2019                | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 2.   | PrototypingSketchUp: 3D modeling for everyone | контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019                           |
| 3.   | V-Ray для 3Ds Max                             | 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:

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