

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.06.2024 17:42:58
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9abb82479

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 химических технологий и промышленной экологии
Кафедра Физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Общая физическая культура»

| | |
|---|--|
| Уровень образования | бакалавриат |
| Направление подготовки | 18.03.01 Химическая технология |
| Направленность (профиль) | Технология полимерных пленочных материалов и искусственных кож |
| 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 №11 от 15.04.2024г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

1. Старший
преподаватель

О.В. Владимиров

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 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 ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИД-УК-7.3 – Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Знать: 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 Уметь: 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. Владеть: 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: | 328 | | 168 | | | | 160 | |

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

| Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации | Виды учебной работы | | | | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|--|
| | | Контактная работа | | | | | |
| | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час | | |
| Первый семестр | | | | | | | |
| УК-7 | 1. Легкая атлетика | | 14 | | | 14 | Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности Промежуточная аттестация: 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: Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности Промежуточная аттестация: 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: Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности Промежуточная аттестация: 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: 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 результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций | Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации | Виды учебной работы | | | | Самостоятельная работа, час | Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости |
|--|--|---------------------|---------------------------|---|------------------------------|-----------------------------|---|
| | | Контактная работа | | | | | |
| | | Лекции, час | Практические занятия, час | Лабораторные работы/индивидуальные занятия, час | Практическая подготовка, час | | |
| | Развитие основных двигательных качеств. | | | | | | Промежуточная аттестация: зачет |
| | Итого за четвертый семестр | | 28 | | | 26 | |
| Пятый семестр | | | | | | | |
| УК-7 УК-ИД-7.1 УК-ИД-7.2 УК-ИД-7.3 | 1. Легкая атлетика | | 12 | | | 10 | Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности Промежуточная аттестация: зачет |
| | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. | | | | | | |
| | 2. ОФП | | 16 | | | 16 | |
| | Развитие основных двигательных качеств. | | | | | | |
| | Итого за пятый семестр | | 28 | | | 26 | |
| Шестой семестр | | | | | | | |
| УК-7 УК-ИД-7.1 УК-ИД-7.2 УК-ИД-7.3 | 1. Легкая атлетика | | 12 | | | 10 | Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности Промежуточная аттестация: зачет |
| | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, 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) |
|------------------|---|---|
| Раздел I | Легкая атлетика | |
| Тема 1.1 | Бег на короткие дистанции (100м) | Обучение техники высокого старта; Обучение технике бега на короткие дистанции; Обучение финишному рывку; Развитие быстроты и координационных способностей. |
| Тема 1.2 | Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м) | Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции; Развитие выносливости. |
| Тема 1.3 | Прыжок в длину с места | Обучение техники отталкивания; Обучение технике группировки в фазе полета; Обучение технике приземления; Развитие скоростно-силовых способностей. |
| Раздел II | ОФП | |
| Тема 2.1 | Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой | Обучение техники выполнения силовых упражнений. Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости). |
| Тема 2.2 | Подъём ног в висе на перекладине (юноши); 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 |
|---------------------------|---|---|---|-------------------|
| Раздел I | Легкая атлетика | | | |
| Тема Бег, прыжки | Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники и тактике бега на длинные дистанции. Изучение техники прыжка в длину с места. | Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации. | 64 |
| Раздел II | ОФП | | | |
| Тема Силовые нормативы | Обучение техники выполнения силовых упражнений. | Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений. | контроль выполненных работ в текущей аттестации. | 96 |

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 УК-ИД-7.1 УК-ИД-7.2 УК-ИД-7.3 | | |
| высокий | 85 – 100 | отлично | <p>Знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений.</p> <p>Умеет 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>Владеет 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>Знает методику организации и проведения индивидуальных и групповых занятий, их этапы.</p> <p>Умеет самостоятельно подобрать и выполнять физические упражнения с учетом своего физического состояния и будущей</p> | | |

| | | | | | |
|---------|---------|---------------------|--|--|--|
| | | | профессиональной деятельности. Владеет повышенным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). | | |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно | Знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы. Умеет оценить свое физическое состояние. Владеет оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации). | | |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно | Не знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его системы. Не умеет оценить свое физическое состояние. Не владеет 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); Бег 1000м (юноши и девушки); Бег 2000м (юноши и девушки); Бег 3000м (юноши); Прыжки в длину с места (юноши и девушки). |

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

5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

| Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия) | Критерии оценивания | Шкалы оценивания | |
|--|---|----------------------|----------------------|
| | | 100-балльная система | Пятибалльная система |
| Бег на короткие дистанции (100м) | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС | | 5 |
| | Правильное выполнение высокого старта; быстрое реагирование на сигнал стартера; равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ФОС | | 4 |
| | Правильное выполнение высокого старта; замедленное реагирование на сигнал стартера; неравномерное, зигзага образное передвижение по дистанции; слабо акцентированный финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ФОС | | 3 |
| | Неправильное выполнение высокого старта; несвоевременное реагирование на сигнал стартера; бег по дистанции с переходом на шаг; отсутствие финишного рывка; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ФОС | | 2 |
| Бег на средние дистанции (1000м, | Своевременное реагирование на сигнал стартера; равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС | | 5 |

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

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

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

5.3. Промежуточная аттестация

| Форма промежуточной аттестации | Типовые контрольные задания и иные материалы 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 зачтено (отлично) | зачтено |
| | хорошо зачтено (хорошо) | |
| | удовлетворительно 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.

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

| | |
|---|---|
| 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. |
| мужская | |
| Помещения для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся |
| читальный зал библиотеки | компьютерная техника; 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 2005 2008 | Локальная сеть университета | 286 1 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 | Znanium.com: | - |
| 6 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура | Учебник и практикум | М.: Юрайт | 2018 | https://bibli-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791 | - |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
| 1 | Володина Ю.А. Карелина Н.Н. 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. Владимиров О.В. 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. Минов Г.А. 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. Володина Ю.А. | Физическая культура и спорт. Конспект лекции | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2021 | Локальная сеть университета | 26 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|------|---|---|
| | Романов В.Н. Садова Е.И. | | | | | | |
| 5 | Кириенкова В.М. Беликов П.А. Пампура Н.А | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 6 | Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. Харламова Л.С. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 7 | Любская О.Г., Якутина Н.В. | Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета | 5 |
| 8 | Якутина Н.В., Любская О.Г. | Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни: | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета | 5 |
| 9 | Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета | 5 |
| 10 | Романов В.Н., Кириенкова В.М., Майоров Ф.П. | Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни | Учебно-методическое пособие | М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина» | 2017 | Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/961694 | 5 |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) | | | | | | | |
| 1 | Романов В.Н., Володина Ю.А. | Развитие силы у студентов основного отделения | Методическое пособие | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499 | 5 |

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

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» http://www.e.lanbook.com/ |
| 2. | «Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» http://znanium.com/ |
| 3. | Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» http://znanium.com/ |

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:

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