

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.06.2025 12:06:55
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82479

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 Славянской культуры
Кафедра Искусство хореографа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая физическая культура

Уровень образования	<i>бакалавриат</i>	
<i>Направление</i>	45.03.02	Лингвистика
<i>подготовки/Специальность</i>		
<i>Направленность</i>	Переводоведение и межкультурная коммуникация	
<i>(профиль)/Специализация</i>		
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	<i>4 года</i>	
Форма(-ы) обучения	<i>очная</i>	

Рабочая программа учебной дисциплины «Общая физическая культура» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 000 от 01.01.0001 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

преподаватель А.С.Полякова

Заведующий кафедрой: А. В. Ковтун

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Общая физическая культура» изучается в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом и шестом семестрах.

Курсовая работа/Курсовой проект – не предусмотрен(а)

1.1. Форма промежуточной аттестации:

первый семестр	- зачет
второй семестр	- зачет
третий семестр	- зачет
четвёртый семестр	- зачет
пятый семестр	- зачет
шестой семестр	- зачет

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Общая физическая культура» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:

- Физическая культура и спорт.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Классический танец;
- Народно-сценический танец;
- Современные направления танца.

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении учебной и производственной практики и выполнении выпускной квалификационной работы.

2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины «Общая физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенции 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 и условий реализации профессиональной деятельности	– Способен подобрать или адаптировать методику, позволяющую сохранить себя в форме; – Планирует распорядок дня таким образом, что остаётся время на занятие физическими нагрузками; – Соблюдает правила здорового образа жизни.
	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	

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –		з.е.	328	час.
по очно-заочной форме обучения –		з.е.		час.
по заочной форме обучения –		з.е.		час.

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий (очная форма обучения)

Структура и объем дисциплины				
Объем дисциплины по	форма промеж	всего, о,	Контактная аудиторная работа, час	Самостоятельная работа обучающегося, час

семестрам	уточной аттестации	час	лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
1 семестр	зачет	51*		34*				17*	
2 семестр	зачет	51*		34*				17*	
3 семестр	зачет	51*		34*				17*	
4 семестр	зачет	51*		34*				17*	
5 семестр	зачет	51*		34*				17*	
6 семестр	зачет	73*		34*				39*	
Всего:		328		204				124	

3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые рабо ты/ инд иви дуа льн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
	Первый семестр						
УК-7	Раздел I. Введение	x	34	x	x	17	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
ИД-УК-7.1	Тема 1.1 Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки	x	11	x	x	x	
ИД-УК-7.2	Тема 1.2 Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения	x	11	x	x	x	
ИД-УК-7.3	Практические занятия № 1.1 Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп; способность рационально распределять затраты энергии во времени;	x	x	x	x	6	
	Практическое занятие № 1.2 Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля,	x	x	x	x	6	
УК-7 ИД-УК-7.1	Раздел II. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	x	x	x	x	12	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Тема 2.1 Разновидности двигательно-активного включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу	х	12	х	х	х	результатов текущего контроля успеваемости
	Практическое занятие № 2.1 Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, удерживающие позу; устойчивая функции зрительного и тактильного контроля	х	х	х	х	5	
	Зачет	х	х	х	х		итоговая контрольная работа/защита проекта/доклад-презентация и т.п.
	Зачет с оценкой	х	х	х	х	х	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости/ зачет проводится в устной/письменной форме по билетам согласно программе зачета
	Экзамен	х	х	х	х	х	экзамен по билетам / электронное тестирование/ ...
	ИТОГО за первый семестр 51	х	34	х	х	17	
	Второй семестр						

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие зая ния, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые зая ния, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Раздел III. Системы дыхательной гимнастики	x	34	x	x	17	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Тема 3.1 Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений	x	17	x	x	x	
	Тема 3.2 Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами	x	17	x	x	x	
	Практическое занятие № 3.1 Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко.	x	x	x	x	8	
	Практическое занятие № 3.2 Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой.	x	x	x	x	9	
	Выполнение курсового проекта /курсовой работы	x	x	x	x	x	
	Зачет	x	x	x	x		
	Зачет с оценкой	x	x	x	x	x	
	Экзамен	x	x	x	x	x	
	ИТОГО за второй семестр 51	x	34	x	x	17	
	Третий семестр						

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие зая тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые зая тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
УК-7	Раздел IV. Физическая культура как дисциплина для обучения движениям и воспитанию улучшенных физических качеств.	х	34	х	х	17	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Тема 4.1 Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.	х	17	х	х	х	
	Тема 4.2 Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более усложненной координацией выполнения.	х	17	х	х	х	
	Практическое занятие № 4.1 Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в передвижении под музыку.	х	х	х	х	10	
	Практическое занятие № 4.1 Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в	х	х	х	х	10	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инди виду альн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
	передвижении под музыку.						
	Практическое занятие № 4.2 Самостоятельное совершенствование функциональных, двигательных возможностей организм	х	х	х	х	7	
	Зачет	х		х	х	х	
	ИТОГО за третий семестр 51	34	х	х	х	17	
	Четвёртый семестр						
УК-7	Раздел V Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями	х	34	х	х	17	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Тема 5.1 Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.	х	15	х	х	х	
	Тема 5.2 Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры	х	15	х	х	х	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
	в условиях вуза.						
	Практическое занятие № 5.1 Самостоятельное использование средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности.	х	х	х	х	10	
	Практическое занятие № 5.2 Самостоятельная профилактика улучшения психофизического состояния студентов, в целях повышения эффективности учебного труда	х	х	х	х	7	
	Зачет	х		х	х	х	
	ИТОГО за четвертый семестр 51	х	34	х	х	17	
	Пятый семестр						
УК-7	Раздел VI Физическая нагрузка как средство профилактики различных заболеваний при гиподинамическом образе жизни студентов.	х	34	х	х	17	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Тема 6.1 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	х	17	х	х	х	
	Тема 6.2	х	17	х	х	х	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамического образа жизни						
	Практическое занятие № 6.1 Планирование управление самостоятельными занятиями.	х	х	х	х	8	
	Практическое занятие № 6.2 Самоконтроль за интенсивностью нагрузок при самостоятельных занятиях.	х	х	х	х	9	
	Зачет	х		х	х	х	
	ИТОГО за пятый семестр 51	х	34	х	х	17	
	Шестой семестр						
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Раздел VII Социально-биологические основы физической культуры	х	34	х	х	19	Формы текущего контроля по разделу II: зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Тема 7.1 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	х	17	х	х	х	
	Тема 7.2 Воздействие природных и социально-экологических	х	17	х	х	х	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Сам осто ятел ьна я рабо та, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лек ции, час	Пра кти ческ ие заня тия, час	Лаб орат орн ые раб оты/ инд иви дуа льн ые заня тия, час	Пра кти ческ ая подг отов ка, час		
	факторов на организм и жизнедеятельность человека						
	Практическое занятие № 7.1 Методика восстановления процессов жизнедеятельности после интенсивных тренировочных занятий.	х	х	х	х	10	
	Практическое занятие № 7.2 Методика восстановления мышечной деятельности после активной мышечной деятельности.	х	х	х	х	9	
	Зачет						
	ИТОГО за шестой семестр 73	х	34	х	х	19	
	ИТОГО за весь период 328	х	204	х	х	124	

3.3. Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
Раздел I	Введение	
Тема 1.1	Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 1.2	Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения	. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.
Раздел II.	Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств	
Тема 2.1	Разновидности двигательных активностей практик Включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу: Стретчинг и Йога	Влияние стретчинга на организм. Показания и противопоказания к занятиям стретчингом. Гибкость и методика ее развития. Характеристика и назначение стретчинга. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки. Базовые упражнения стретчинга.
Раздел III.	Системы дыхательной гимнастики	
Тема 3.1	Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений	Понятие дыхательная гимнастика. Техника выполнения. Общие принципы дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Значение мотивации в сфере физической культуры.
Тема 3.2	Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами	Система дыхания Бутейко. Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.
Раздел IV	Физическая культура как дисциплина для обучения движениям и воспитанию улучшенных физических качеств.	
Тема 4.1	Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
Тема 4.2	Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более	Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития,

	усложненной координацией выполнения.	телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Раздел V	Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями	
Тема 5.1	Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.
Тема 5.2	Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.
Раздел VI	Физическая нагрузка как средство профилактики различных заболеваний при гиподинамическом образе жизни студентов.	
Тема 6.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
Тема 6.2	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамии.	Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи.
Раздел VII	Социально-биологические основы физической культуры	
Тема 7.1	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека.
Тема 7.2	Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

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, научно-исследовательская, 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:

- 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 и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

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

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	Введение			
Практические занятия № 1.1	Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп;	способность рационально распределять затраты энергии во времени;	контроль выполненных работ в текущей аттестации	17
Практическое занятие № 1.2	Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и	способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля	контроль выполненных работ в текущей аттестации	

	другие двигательные способности.			
Раздел II	Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств			
Практическое занятие № 2.1	Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы,	удерживание позы при устойчивом зрительном и тактильном контроле	контроль выполненных работ в текущей аттестации	17
Раздел III	Системы дыхательной гимнастики			
Тема 3.2	Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами	Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях и на	контроль выполненных работ в текущей аттестации	8
Раздел V	Физическая культура как дисциплина для овладения специальными знаниями			
Тема 5.2	Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	Тема 5.2	Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	Тема 5.2

3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

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

4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции(й).

Уровни сформированности компетенции(-й)	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(-ых) компетенции(-й)	обще профессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
			УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3		
высокий	85 – 100	отлично/ зачтено (отлично)/ зачтено	Обучающийся: - показывает четкие системные знания и представления по дисциплине; дает развернутые, полные и верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Общая Физическая культура и спорт как социальные феномен- анализирует современное состояние физической культуры и спорта. - применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту. - знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. — знает методики диагностики		

			своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений – -- умеет составлять программу самостоятельных занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить их. - владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).		
повышенный	65 – 84	хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	Обучающийся: - показывает системные знания и представления по дисциплине; - дает верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. - анализирует современное состояние физической культуры и спорта.		

			- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту. - знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. – знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений – владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).		
базовый	41 – 64	удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	Обучающийся: – испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач		

			профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; - дает не полные ответы на вопросы по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. - не точно анализирует современное состояние физической культуры и спорта. - применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту, но не способен выработать стратегию действий для решения проблемных ситуаций; - с трудом выстраивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении — знает методики диагностики своего физического и		
--	--	--	---	--	--

			функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений · —		
низкий	0 – 40	неудовлетворительно / не зачтено	Обучающийся: – демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; – испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; – выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя; ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.		

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 *учебной дисциплине «Общая физическая культура»* проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю), указанных в разделе 2 настоящей программы.

5.1. Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
Тема 1.1 Тема 1.2 Тема 2.1	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Понятия и сущность профессионально прикладной физической подготовки Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения Динамические и статические режимы работы различных мышечных групп; способность рационально распределять затраты энергии во времени;	УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
		Выносливость в динамических режимах мышечных напряжений; координационные и другие двигательные способности; способность сохранять равновесие тела на узкой и неустойчивой опоре, в необычных положениях; устойчивость функции сенсорного контроля, Разновидности двигательно-активного включающие двигательные действия, преимущественно стандартные и относительно узко ограниченные по составу Неординарная ловкость, способность к мгновенным двигательным реакциям; мышцы пояса верхних конечностей и мышцы, удерживающие позу; устойчивая функции зрительного и тактильного контроля	
Тема 3.1 Тема 3.2	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Понятие дыхательная гимнастика. Общие принципы дыхательных упражнений Техника выполнения дыхательных упражнений в координации с двигательными алгоритмами Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко. Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой.	УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
Тема 4.1 Тема 4.2	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Внутренняя и внешняя структура физических упражнений. Зависимость формы упражнения от содержания физического действия. Упражнения с различными видами мышечной и кардио нагрузки с более усложненной координацией выполнения. Самостоятельный контроль за внутренней и внешней структурой физических упражнений в статике и в передвижении под музыку.	УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
Тема 5.1 Тема 5.2	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений 1. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.	УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
Тема 6.1	зачет по совокупности результатов текущего контроля	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 ИД-УК-7.1

№ пп	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий	Формируемая компетенция
Тема 6.2	успеваемости	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями для купирования последствий гиподинамического образа жизни	ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
Тема 7.1 Тема 7.2	зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека	

5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.	12 – 15 баллов	Зачтено
	Обучающийся правильно рассуждает и принимает обоснованные верные решения, однако, имеются незначительные неточности, (в части обоснования);	9 – 11 баллов	Зачтено
	Обучающийся слабо ориентируется в материале, в рассуждениях не демонстрирует логику ответа, плохо владеет профессиональной терминологией, не раскрывает суть проблемы и не предлагает конкретного ее решения.	5 – 8 баллов	не зачтено

5.3. Промежуточная аттестация:

Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации:	Формируемая компетенция
зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости		Перечисляются все компетенции, индикаторы, формируемые дисциплиной
	1.	
	...	

5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
<i>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</i>	<i>Обучающийся знает основные двигательные последовательности, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.</i>	<i>НАПРИМЕР: 12 – 30 баллов</i>	<i>зачтено</i>
	<i>Обучающийся не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.</i>	<i>НАПРИМЕР: 0 – 11 баллов</i>	<i>не зачтено</i>

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:		
<i>зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости</i>		<i>2 – 5 или зачтено/не зачтено</i>
Промежуточная аттестация <i>зачет</i>		<i>отлично хорошо</i>
Итого за дисциплину <i>зачёт</i>		<i>удовлетворительно неудовлетворительно зачтено не зачтено</i>

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- вводная лекция;
- практические занятия

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 безбарьерной 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, Малый Калужский переулок, дом 2, строение 6	
Аудитория №210 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	– Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.
Аудитория №305 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	– Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.
спортивный зал	Маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи. Передвижные зеркала.
Аудитория №202 - хореографический класс для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированное оборудование: настенные станки, зеркала; пианино, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации аудитории: телевизор, музыкальный центр.

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

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не

ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет		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	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Пискунов В. А., Максиняева М. Р., Тупицына Людмила Павловна, Егорова Т. И., Айриян Элеонора Владимировна	Здоровый образ жизни	Учебное пособие	Московский педагогический государственный университет	Год издания 2012	https://znanium.com/read?id=241378	100
2	Шлыков Валерий Петрович, Спирина Марина Павловна	11. Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	Учебное пособие	Издательство: Флинта	2022	https://znanium.com/read?id=413969	44
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Барх Дебмаля , Ахметов Ильдус Ильясovich	Геномика спорта, двигательной активности и питания	Монография	Издательство: Спорт	2022	https://znanium.com/read?id=397413	5
2	Материалы	12. Физическая	Материалы	Российский	2021	https://znanium.com/read?id=396	-

	конференций	культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. Том 2 (секции 3 и 4)	конференций	государственный педагогический университет им. Герцена		100	
3	Садова Елена Ивановна, Лапынина Жанна Эдуардовна, Шульц Ирина Александровна	13. Развитие быстроты у студентов основного отделения	Учебно-методическая литература	Московский государственный университет дизайна и технологии	2015	https://znanium.com/read?id=136949	-
4	Садова Елена Ивановна, Лапынина Жанна Эдуардовна	14. Развитие выносливости у студентов основного отделения	Учебно-методическая литература	Московский государственный университет дизайна и технологии	2012	https://znanium.com/read?id=279	5
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Рубин В. С.	15. Разделы теории и методики физической культуры	Учебно-методическая литература	Издательство "Лань"	2020	https://reader.lanbook.com/book/136171#1	5
2	Балашова В. Ф.	16. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре	Учебно-методическая литература	Издательство "Лань"	2021	https://reader.lanbook.com/book/175494#6	5

--	--	--	--	--	--	--	--

17. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

№ пп	Наименование, адрес веб-сайта
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/
4.	http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/databases/ - базы данных на Едином Интернет-портале Росстата;
5.	http://inion.ru/resources/bazy-dannykh-inion-ran/ - библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам
6.	http://www.scopus.com/ - реферативная база данных Scopus – международная универсальная реферативная база данных
7.	http://elibrary.ru/defaultx.asp - крупнейший российский информационный портал электронных журналов и баз данных по всем отраслям наук

17.2. 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
4.	...	
5.	...	...

**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