

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.06.2024 17:01:18  
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 Информационных технологий и цифровой трансформации  
Кафедра Физического воспитания

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|   |  |
|---|--|
| Уровень образования   | бакалавриат                                  |
| Направление подготовки  | 09.03.02 Информационные системы и технологии |
| Направленность (профиль)  | Информационные технологии и дизайн           |
| 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. Доцент Н.В. Якутина

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> |  |



| 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;<br>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:<br>зачет  |
|  | <b>Итого за четвертый семестр</b>  |                     | <b>28</b>                 |  |                              | <b>26</b>                   |   |
| <b>Пятый семестр</b>   |  |                     |                           |  |                              |                             |   |
| УК-7<br>УК-ИД-7.1<br>УК-ИД-7.2<br>УК-ИД-7.3  | <b>1. Легкая атлетика</b>  |                     | 12                        |  |                              | 10                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет  |
|  | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. |                     |                           |  |                              |                             |   |
|  | <b>2. ОФП</b>  |                     | 16                        |  |                              | 16                          |   |
|  | Развитие основных двигательных качеств.  |                     |                           |  |                              |                             |   |
|  | <b>Итого за пятый семестр</b>  |                     | <b>28</b>                 |  |                              | <b>26</b>                   |   |
| <b>Шестой семестр</b>  |  |                     |                           |  |                              |                             |   |
| УК-7<br>УК-ИД-7.1<br>УК-ИД-7.2<br>УК-ИД-7.3  | <b>1. Легкая атлетика</b>  |                     | 12                        |  |                              | 10                          | Текущий контроль успеваемости:<br>Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности<br>Промежуточная аттестация:<br>зачет  |
|  | Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы. |                     |                           |  |                              |                             |   |
|  | <b>2. ОФП</b>  |                     | 16                        |  |                              | 16                          |   |
|  | Развитие основных двигательных качеств.  |                     |                           |  |                              |                             |   |
|  | <b>Итого за шестой семестр</b>   |                     | <b>28</b>                 |  |                              | <b>26</b>                   |   |
|  | <b>Итого за весь период</b>  |                     | <b>168</b>                |  |                              | <b>160</b>                  |   |

### 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 физического состояния и будущей</p>   |                                  |                              |

|         |         |                     |  |  |  |
|---------|---------|---------------------|--|--|--|
|         |         |                     | 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);<br>Прыжки в длину с места (юноши и девушки). |

| № пп | Формы текущего контроля | Примеры типовых заданий   |
|------|-------------------------|---|
| 2    | Силовые нормативы       | Подтягивание в висе на перекладине (юноши);<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши);<br>Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши);<br>Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки);<br>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;<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, зигзага образное 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 дистанции (1000м,                                     | Своевременное реагирование на сигнал стартера; равномерное передвижение по дистанции; финишный рывок;<br>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;<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 места (юноши и 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 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;<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;<br>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;<br>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;<br>Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ФОС       |                      | 5                    |
|  | 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                    |
| 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;<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                    |
|  | 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                    |
| Подтягивание в висе на перекладине                                   | 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 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;<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 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°;<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 для проведения промежуточной аттестации |
|--------------------------------|--|
| Зачет                          | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости                     |

## 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                            | <b>Критерии оценивания</b>  | <b>Шкалы оценивания</b>     |                             |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Наименование оценочного средства</b>                          |   | <b>100-балльная система</b> | <b>Пятибалльная система</b> |
| 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 |
|--|----------------------|----------------------|
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 1 семестр</b>  | зачет                |                      |
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 2 семестр</b>  | зачет                |                      |
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 3 семестр</b>  | зачет                |                      |
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 4 семестр</b>  | зачет                |                      |
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 5 семестр</b>  | зачет                |                      |
| <b>Текущий контроль:</b>   |                      |                      |
| Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности |                      | зачтено/не зачтено   |
| Сдача контрольных тестов силовой подготовленности                        |                      | зачтено/не зачтено   |
| Промежуточная аттестация   |                      | зачтено/не зачтено   |
| <b>Итого за 6 семестр</b>  | 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.

| 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>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.   |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;<br>Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и  | Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.  |

|   |   |
|---|---|
| <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> |
| мужская   |   |
| <b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>   | <b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>  |
| 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.

| <b>Необходимое оборудование</b>  | <b>Параметры</b>                | <b>Технические требования</b>  |
|--|---------------------------------|--|
| Персональный компьютер/<br>ноутбук/планшет,<br>камера,<br>микрофон,<br>динамики,<br>доступ в сеть Интернет | Веб-браузер                     | Версия программного обеспечения не ниже:<br>Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79,<br>Яндекс.Браузер 19.3 |
|  | Операционная система            | Версия программного обеспечения не ниже:<br>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                 | Znanium.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.                                 | Физическая культура и спорт.   | Учебное пособие             | М. ФГБОУ ВО «РГУ                              | 2021                 | Локальная сеть университета   | 26   |

|  |  |   |                             |                                      |      |   |   |
|--|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|------|---|---|
|  | Володина Ю.А.<br>Романов В.Н.<br>Садова Е.И.       | Конспект лекции   |                             | им. А.Н. Косыгина».                  |      |   |   |
| 5  | Кириенкова В.М.<br>Беликов П.А.<br>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.<br>Бузулькова Н.А.<br>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.,<br>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.,<br>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.,<br>Романов В.Н.,<br>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.,<br>Кириенкова В.М.,<br>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;<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 основного отделения   | Методическое пособие        | М., МГУДТ                            | 2012 | Локальная сеть университета;<br><a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a> | 5 |

|   |  |   |                       |           |      |   |   |
|---|--|---|-----------------------|-----------|------|---|---|
| 2 | Садова Е.И.,<br>Лапынина Ж.Э.                | Развитие выносливости у студентов основного отделения                                   | Методические 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 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» <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 обновления РПД</b> | <b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b> | <b>номер протокола и дата заседания кафедры</b> |
|-------------|---------------------------|--|---|
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |
|             |                           |  |   |