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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | | |
| **Физическая культура и спорт** | | |
| Уровень образования | бакалавриат | |
| Направление подготовки | 37.03.01 | Психология |
| Направленность (профиль) | Социальная психология | |
| Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения | 4 года | |
| Форма(-ы) обучения | очная | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рабочая программа Физическая культура и спорт основной профессиональной образовательной программы высшего образования*,* рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 8 от 11.05.2021 г. | | | |
| Разработчик рабочей программы учебной дисциплины: | | | |
|  | Доцент | Н.В. Якутина | |
|  |  |  | |
| Заведующий кафедрой: | | В.Н. Романов |

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

* + - 1. Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во втором семестре.
      2. Курсовая работа не предусмотрена

## Форма промежуточной аттестации:

зачет

## Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

* + - 1. Учебная дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части программы. Результаты обучения по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», используются при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

# ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

* + - 1. Целями изучения дисциплины Физическая культура и спорт являются:
    - формирование физической культуры личности;
    - изучение теоретических основ профессионально-прикладной физической культуры и здорового образа жизни;
    - обучение подбору методов для самостоятельных занятий физической культурой и самоконтроля;
    - освоение средств и методов улучшения здоровья студентов, профилактики обострений заболеваний, повышения сопротивляемости организма;
    - формирование у студентов осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;
    - приобретение знаний методов и средств развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
    - формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.
      1. Результатом обучения по учебной дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

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

| **Код и наименование компетенции** | **Код и наименование индикатора**  **достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения**  **по дисциплине** |
| --- | --- | --- |
| УК-7  Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | ИД-УК-7.1  Выбор здоровье сберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | * Демонстрирует знания по основам физической культуры и здорового образа жизни. * Знаетметодику иэтапы организации самостоятельных занятий физической культурой для укрепления здоровья и успешной реализации в профессиональной деятельности. * Планирует цели и устанавливает приоритеты при соблюдении здорового образа жизни и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния. * Владееттехнологиями контроля за состоянием своего организма, приемами саморегуляции, поддержания и укрепления здоровья, методами развития функциональных возможностей. * Использует опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| 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 |

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| по очной форме обучения – | 2 | **з.е.** | 72 | **час.** |

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура и объем дисциплины** | | | | | | | | | |
| **Объем дисциплины по семестрам** | **форма промежуточной аттестации** | **всего, час** | **Контактная аудиторная работа, час** | | | | **Самостоятельная работа обучающегося, час** | | |
| **лекции, час** | **практические занятия, час** | **лабораторные занятия, час** | **практическая подготовка, час** | **курсовая работа/**  **курсовой проект** | **самостоятельная работа обучающегося, час** | **промежуточная аттестация, час** |
| 2 семестр | зачет | 72 | 36 |  |  |  |  | 36 |  |
| Всего: |  | 72 | 36 |  |  |  |  | 36 |  |

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

## Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий

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

| **Планируемые (контролируемые) результаты освоения:**  **код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций** | **Наименование разделов, тем;**  **форма(ы) промежуточной аттестации** | **Виды учебной работы** | | | | **Самостоятельная работа, час** | **Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости;**  **формы промежуточного контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контактная работа** | | | |
| **Лекции, час** | **Практические занятия, час** | **Лабораторные работы/ индивидуальные занятия, час** | **Практическая подготовка, час** |
|  | **Первый семестр** | | | | | | |
| УК-7:  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2 | **Раздел I. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | 10 |  |  |  | 12 | Формы текущего контроля по Разделу I:  контрольная работа по каждой лекции |
| Тема 1.1  Введение. Основы физической культуры. Физическая культура личности | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.2  Компоненты физической культуры | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.3  Общая физическая подготовка (ОФП), Лечебная физическая культура (ЛФК) | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 1.4 История спорта и Олимпийских игр | 2 |  |  |  | 4 |
| Тема 1.5 Массовый и профессиональный спорт | 2 |  |  |  | 2 |
| УК-7:  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **Раздел II. Основы физической культуры и спорта** | 14 |  |  |  | 12 | Формы текущего контроля  по разделу II:  контрольная работа по каждой лекции |
| Тема 2.1  Социально-биологические основы физической культуры | 4 |  |  |  | 2 |
| Тема 2.2  Сердечно-сосудистая и дыхательная системы | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 2.3  Опорно-двигательный аппарат | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 2.4  Методы физического воспитания | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 2.5  Методы и средства развития основных двигательных качеств (сила, быстрота) | 2 |  |  |  | 2 |
|  | Тема 2.6  Методы и средства развития основных двигательных качеств (выносливость, гибкость, ловкость) | 2 |  |  |  | 2 |
| УК-7:  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 | **Раздел III. Основы здорового образа жизни** | 12 |  |  |  | 12 | Формы текущего контроля по Разделу III:  контрольная работа по каждой лекции |
| Тема 3.1  Основные элементы здорового образа жизни | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 3.2  Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 3.3  Методики оценки физического и функционального развития организма | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 3.4 Биологические ритмы | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 3.5 Оказание первой доврачебной помощи | 2 |  |  |  | 2 |
| Тема 3.6 Основы методики самостоятельных занятий | 2 |  |  |  | 2 |
|  | Зачет |  |  |  |  |  | Промежуточный контроль:  зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости |
|  | **ИТОГО за первыйсеместр** | **36** |  |  |  | **36** |  |
|  | **ИТОГО за весь период** | **36** |  |  |  | **36** |  |

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

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

## Краткое содержание учебной дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование раздела и темы дисциплины** | **Содержание раздела (темы)** |
| **Раздел I** | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | |
| Тема 1.1 | Введение. Основы физической культуры. Физическая культура личности | Определение и общие понятия физической культуры и спорта. Цель, объект, предмет, задачи физической культуры. Суть формирования физической культуры личности. |
| Тема 1.2 | Компоненты физической культуры | Определение, основные понятия и составляющие компонентов физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, спорт. |
| Тема 1.3 | Общая физическая подготовка (ОФП), Лечебная физическая культура (ЛФК) | Основы общей физической подготовки и лечебной физической культуры. |
| Тема 1.4 | История спорта и Олимпийских игр | История спорта в России и мире. Спортивные игры. Олимпийские игры в древности и современности. |
| Тема 1.5 | Массовый и профессиональный спорт | Определение, общие понятия, особенности массового и профессионального спорта. |
| **Раздел II** | **Основы физической культуры и спорта** | |
| Тема 2.1 | Социально-биологические основы физической культуры | Основы биологического строения и функционирования организма человека. Морфология и функционирование основных органов и биологических систем организма. |
| Тема 2.2 | Сердечно-сосудистая и дыхательная системы | Строение, функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Контроль состояния при занятиях физическими упражнениями. Пульс, давление. |
| Тема 2.3 | Опорно-двигательный аппарат | Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Роль при занятиях физическими упражнениями. Предотвращение травматизма. |
| Тема 2.4 | Методы физического воспитания | Специфические и неспецифические методы физического воспитания. |
| Тема 2.5 | Методы и средства развития основных двигательных качеств (сила, быстрота) | Определение основных двигательных качеств: сила, быстрота. Методы развития силы, быстроты. Средства развития силы, быстроты. Подбор упражнений и видов спорта для развития силы, быстроты. |
| Тема 2.6 | Методы и средства развития основных двигательных качеств (выносливость, гибкость, ловкость) | Определение основных двигательных качеств: выносливость, гибкость, ловкость. Методы развития выносливости, гибкости, ловкости. Средства развития выносливости, гибкости, ловкости. Подбор упражнений и видов спорта для развития выносливости, гибкости, ловкости. |
| **Раздел III** | **Основы здорового образа жизни** | |
| Тема 3.1 | Основные элементы здорового образа жизни | Основные элементы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, режим питания, двигательный режим, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек. |
| Тема 3.2 | Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Врачебный контроль. |
| Тема 3.3 | Методики оценки физического и функционального развития организма | Оценка морфологического и функционального состояния организма. |
| Тема 3.4 | Биологические ритмы | Виды биологических ритмов. Оценка состояния ритмичных процессов своего организма. |
| Тема 3.5 | Оказание первой доврачебной помощи | Оказание первой доврачебной помощи при повреждениях основные систем организма человека. Оказание первой до врачебной помощи в экстремальных ситуациях (перегрев, обморожение, утопление). |
| Тема 3.6 | Основы методики самостоятельных занятий | Подбор видов физической нагрузки и составление комплексов упражнений для улучшения здоровья, профилактики обострений заболеваний, повышения сопротивляемости организма. Техника безопасности самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом. |

## 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 лекциям;

подготовку к устному опросу;

изучение учебных пособий;

изучение разделов/тем, не выносимых на лекции самостоятельно;

конспектирование монографий, или их отдельных глав, статей;

проведение исследовательских работ;

изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;

выполнение индивидуальных заданий;

выполнение проектных работ;

создание наглядных пособий, презентаций по изучаемым темам;

подготовка к текущей и промежуточной аттестации.

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 по необходимости;

консультации по организации самостоятельного изучения отдельных разделов/тем.

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** | **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** | | | |
| Тема 1.1 | Введение. Основы физической культуры. Физическая культура личности | Подготовка к лекциям. Подготовить информационное сообщение об истории развития науки «Физическая культура». | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 1.2 | Компоненты физической культуры | Подготовка к лекциям. Подготовить эссе о компонентах физической культуры на разных этапах своей жизни. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 1.3 | Общая физическая подготовка (ОФП), Лечебная физическая культура (ЛФК) | Подготовка к лекциям. Подготовить информационное сообщение о лечебной физической культуре по выбранной теме корректировки состояния здоровья организма. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 1.4 | История спорта и Олимпийских игр | Подготовка к лекциям. Подготовить эссе на тему актуальности возобновления Олимпийских игр в современности. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **4** |
| Тема 1.5 | Массовый и профессиональный спорт | Подготовка к лекциям. Подготовить информационное сообщение об истории развития выбранного вида спорта. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| **Раздел II** | **Основы физической культуры и спорта** | | | |
| Тема 2.1 | Социально-биологические основы физической культуры | Подготовка к лекциям. Выполнения исследовательского задания о взаимосвязях и особенностях функционирования основных биологических систем организма. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 2.2 | Сердечно-сосудистая и дыхательная системы | Подготовка к лекциям. Подготовить схему переливания подходящей себе крови (группа, резус) по собственным параметрам. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 2.3 | Опорно-двигательный аппарат | Подготовка к лекциям. Оценить состояние своего позвоночника и осанки (сутулость, сколиоз, кифоз, лордоз). | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 2.4 | Методы физического воспитания | Подготовка к лекциям. Подготовить информационное сообщение об истории развития выбранного вида спорта. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 2.5 | Методы и средства развития основных двигательных качеств (сила, быстрота) | Подготовка к лекциям. Составление комплексов развития основных двигательных качеств человека (сила, быстрота). | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 2.6 | Методы и средства развития основных двигательных качеств (выносливость, гибкость, ловкость) | Подготовка к лекциям. Составление комплексов развития основных двигательных качеств человека (выносливость, гибкость, ловкость). | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| **Раздел III** | **Основы здорового образа жизни** | |  | |
| Тема 3.1 | Основные элементы здорового образа жизни | Подготовка к лекциям. Подготовить эссе о своих результатах присутствия элементов здорового образа жизни на протяжении определенного времени. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 3.2 | Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Подготовка к лекциям. Составление перечня своих субъективных и объективных показателей самоконтроля с системой оценивания. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 3.3 | Методики оценки физического и функционального развития организма | Подготовка к лекциям. Подготовка информационного сообщения об изучении методик определения физического и функционального развития организма, индекса массы тела. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 3.4 | Биологические ритмы | Подготовка к лекциям. Подготовить эссе о наблюдении одного из видов биологических ритмов в своей жизни. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 3.5 | Оказание первой доврачебной помощи | Подготовка к лекциям. Подготовка информационного сообщения об оказание первой доврачебной помощи при эпилептическом припадке. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |
| Тема 3.6 | Основы методики самостоятельных занятий | Подготовка к лекциям. Составление комплексов упражнений (по заданию) с применением методов самоконтроля и техники безопасности занимающихся физическими упражнениями. | Контроль  выполненных работ в текущей аттестации | **2** |

## Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

Применяются следующие разновидности реализации программы с использованием ЭО и ДОТ.

Учебная деятельность частично проводится на онлайн-платформе за счет применения учебно-методических электронных образовательных ресурсов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **использование**  **ЭО и ДОТ** | **использование ЭО и ДОТ** | **объем, час** | **включение в учебный процесс** |
| обучение  с веб-поддержкой | учебно-методические электронные образовательные ресурсы университета | 18 | Организация самостоятельной работы обучающихся:  - теоретические основы курса, представленные в виде учебных пособий, лекций в формате текстовых файлов и интерактивных страниц, учебно-методических комплексов, электронных курсов, различных иллюстраций, презентаций, гиперссылок на полезные сайты;  - задания для самостоятельного изучения и выполнения. |

ЭОР обеспечивают в соответствии с программой дисциплины:

* организацию самостоятельной работы обучающегося, включая контроль знаний обучающегося (самоконтроль, текущий контроль знаний и промежуточную аттестацию);
* методическое сопровождение и дополнительную информационную поддержку электронного обучения (дополнительные учебные и информационно-справочные материалы).

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

## 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)** | **общепрофессиональной(-ых) компетенций** | **профессиональной(-ых)**  **компетенции(-й)** |
| УК-7:  ИД-УК-7.1  ИД-УК-7.2  ИД-УК-7.3 |  |  |
| высокий | 85 – 100 | отлично | Обучающийся:   * анализирует и систематизирует изученный материал с умением обосновать актуальность его использования в своей предметной области; * применяет методы анализа и синтеза для оценки и решения практических социально-биологических проблем с прогнозированием оценки воздействия влияния инструментов физической культуры на события и явления; * умеет решать практические задачи вне стандартных ситуаций в условиях самостоятельного их выполнения; * демонстрирует системный подход при решении вопросов составления комплексов упражнений под различные задачи; * свободно ориентируется в научной терминологии по изучаемому курсу; * показывает четкие системные знания и представления по дисциплине; * дает развернутые, полные и верные ответы на теоретические и исторические вопросы, в том числе, дополнительные. |  |  |
| повышенный | 65 – 84 | хорошо | Обучающийся:   * обоснованно излагает, анализирует и систематизирует изученный теоретический и практический материал по физической культуре и спорту; * выделяет и распознает связи и элементы в системе знаний по здоровому образу жизни и применяет их на практике; * правильно применяет теоретические положения методов развития основных двигательных качеств при решении практических задач профессиональной направленности; * достаточно хорошо ориентируется в терминах, определениях и методологии по дисциплине; * ответ отражает полное знание материала, с незначительными пробелами, допускает единичные негрубые ошибки. |  |  |
| базовый | 41 – 64 | удовлетворительно | Обучающийся:   * испытывает затруднения в применении теоретических знаний по физической культуре и спорту при решении практических задач стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; * с трудом выстраивает социальное взаимодействие при выполнении самостоятельных заданий; * анализирует теоретический и практический материал курса, но не способен выработать систему действий для решения проблемных ситуаций, разработки комплекса упражнений по заданию; * ответ отражает в целом сформированные, но содержащие незначительные пробелы знания, допускаются грубые ошибки. |  |  |
| низкий | 0 – 40 | неудовлетворительно | Обучающийся:   * демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал по курсу, 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, при составлении комплексов корригирующих упражнений, организации системы здорового образа жизни, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; * не способен проанализировать индивидуальные вопросы и задания, путается в терминах и методологии; * 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. |  |  |

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

* + - 1. При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине Физическая культура и спорт проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине*,* указанных в разделе 2 настоящей программы.

## Формы текущего контроля успеваемости, примеры типовых заданий:

| **№ пп** | **Формы текущего контроля** | * + - 1. **Примеры типовых заданий** |
| --- | --- | --- |
|  | Контрольная работа по разделу «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» | 1. Физическая культура: определение, цель, задачи.  2. Что такое «физическая культура личности»?  3. Какие вы знаете компоненты физической культуры?  4. Актуальность и важность профессионально-прикладной физической культуры.  5. Элементы оздоровительно-реабилитационной физической культуры. |
|  | Контрольная работа по разделу «Основы физической культуры и спорта» | 1. Строение и функции основных физиологических систем (по заданию).  2. Методы физического воспитания.  3. Методы и средства развития основных двигательных качеств (по заданию).  4. Техника безопасности при разработке комплексов развития основных двигательных качеств.  5. Физическая культура и спорт, как социальные феномены. |
|  | Контрольная работа по разделу «Основы здорового образа жизни» | 1. Здоровье: определение, виды.  2. Рассказать про основные элементы здорового образа жизни.  3. Обмен веществ: основной, общий. Расчет калорийности пищевого рациона.  3. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  4. Техника безопасности самостоятельно занимающихся физическими упражнениями и спортом.  5. Методы и средства самоконтроля занимающихся физическими упражнениями. |

## Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

| **Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** | |
| --- | --- | --- | --- |
| **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Контрольная работа | Обучающийся в процессе ответа на вопрос продемонстрировал глубокие знания темы дисциплины, сущности проблемы. Был дан логически последовательный, содержательный, полный, правильный и конкретный ответ на вопрос; даны варианты перспектив и рекомендации по использованию данных по аналогичным темам. |  | 5 |
| Обучающийся правильно рассуждает по заданному вопросу и принимает обоснованные верные решения, однако, имеются незначительные неточности терминологии, представлен недостаточно полный выбор методов. |  | 4 |
| Обучающийся слабо ориентируется в материале. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя; плохо владеет терминологией по дисциплине. |  | 3 |
| Обучающимся дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа. Обучающийся не принимал активного участия в работе на занятии. |  | 2 |

## Промежуточная аттестация:

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма промежуточной аттестации** | **Типовые контрольные задания и иные материалы**  **для проведения промежуточной аттестации:** |
| Зачет | Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости.  Зачет для студентов с индивидуальным обучением:  Билет 1  1. Основы физической культуры: определение, цель, задачи.  2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.  3. Разработать комплекс упражнений для утренней зарядки студента.Обоснуйте свой выбор.  Билет 2  1. Методы физического воспитания.  2. Функциональные резервы организма.  3. Разработать комплекс упражнений для студента в период интенсивной умственной нагрузки. Обоснуйте свой выбор.  Билет 3  1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.  2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  3. Разработать рекомендации по содержанию и режиму питания студента в период обучения.  Билет 4  1. Компоненты физической культуры.  2. Режим труда и отдыха.  3. Разработать адаптивный комплекс упражнений для развития ловкости человека с заболеванием опорно-двигательного аппарата. Обоснуйте свой выбор.  Билет 5  1. Показатели самоконтроля. Субъективные и объективные.  2. Обмен веществ и энергии. Обмен белков, жиров, углеводов.  3. Разработать ежедневный комплекс упражнений для развития гибкости человека. Обоснуйте свой выбор. |

## Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

| **Форма промежуточной аттестации** | **Критерии оценивания** | **Шкалы оценивания** | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование оценочного средства** | **100-балльная система** | **Пятибалльная система** |
| Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости | Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при подборе методов и средств развития основных двигательных качеств и составлении комплексов упражнений по заданию. | 85-100 баллов | зачтено (5) |
| Обучающийся показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу; демонстрирует, в целом, системный подход к решению задач составления комплекса упражнений и подборе методов развития основных двигательных качеств по заданию. | 65-84 балла | зачтено (4) |
| 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 подборе методов и средств развития основных двигательных качеств и составлении комплексов упражнений по заданию. | 41-64 балла | зачтено (3) |
| Обучающийся обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выборе методов развития основных физических качеств и подборе корригирующих упражнений по заданию. На большую часть дополнительных вопросов затрудняется дать ответ или не дает верных ответов. | менее 40 баллов | не зачтено (2) |

## 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:  контрольная работа по каждой лекции | 0 - 70 баллов | зачтено/не зачтено |
| Промежуточная аттестация:  зачет | 0 - 30 баллов | зачтено/не зачтено |
| **Итого за семестр** (дисциплину):  зачёт | 0 - 100 баллов |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **100-балльная система** | **пятибалльная система** | |
| **зачет с оценкой/экзамен** | **зачет** |
| 85 – 100 баллов | отлично  зачтено (отлично) | зачтено |
| 65 – 84 баллов | хорошо  зачтено (хорошо) |
| 41 – 64 баллов | удовлетворительно  зачтено (удовлетворительно) |
| 0 – 40 баллов | неудовлетворительно | не зачтено |

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

* + - 1. Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:
    - проблемная лекция;
    - проектная деятельность;
    - проведение интерактивных лекций;
    - проведение групповых дискуссий;
    - дистанционные образовательные технологии;
    - применение электронного обучения;
    - просмотр учебных фильмов с их последующим анализом;
    - использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
    - обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
    - технологии с использованием игровых методов: ролевые игры.

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* + - 1. Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении лекций с элементами практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.** | **Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.** |
| --- | --- |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2;  Аудитория №1134 | Рабочее место преподавателя, комплект учебной мебели. |
| 119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.1;  Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | - комплект учебной мебели,  - технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук; проектор,  - специализированное оборудование: наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины. |
| **Помещения для самостоятельной работы обучающихся** | **Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся** |
| читальный зал библиотеки | - компьютерная техника;  - подключение к сети «Интернет» |

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

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

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

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Автор(ы)** | **Наименование издания** | **Вид издания (учебник, УП, МП и др.)** | **Издательство** | **Год**  **издания** | **Адрес сайта ЭБС**  **или электронного ресурса** | **Количество экземпляров в библиотеке Университета** |
| 10.1 Основная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
| 1 | Кириенкова В.М.  Володина Ю.А.  Романов В.Н.  Садова Е.И. | Физическая культура и спорт.  Конспект лекции | Учебное пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2021 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/961694 | 26 |
| 2 | Аварханов М.А. | Здоровый образ жизни | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 3 |
| 3 | Старкова Е.С. | Естественнонаучные основы физического воспитания | Учебник | Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ | 2008 |  | 12 |
| 4 | Ильинич В.И. | Физическая культура студента | Учебник | Москва, «Гардарики» | 2000  2005  2008 |  | 286  1  1 |
| 5 | Коваленко В.А. | Физическая культура | Учебное пособие | М.: Изд-во АСВ | 2000 |  | 47 |
| 6 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура студента | Учебное пособие | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2011 | Znanium.com: | - |
| 7 | А. Б. Муллер [и др.] | Физическая культура | Учебник и практикум | М.: Юрайт | 2018 | https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791 | - |
| 8 | Брехман, И. И. | Валеология - наука о здоровье | Учебник | М.: Физкультура и спорт | 1990 |  | 6 |
| 10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания | | | | | | | |
| 1 | Кириенкова В.М.  Беликов П.А.  Пампура Н.А | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета; | 5 |
| 2 | Колягина Л.Ю.  Бузулькова Н.А.  Харламова Л.С. | Элективные дисциплины по физисеской культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2019 | Локальная сеть университета; | 5 |
| 3 | Якутина Н.В., Любская О.Г. | Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни: | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета; | 5 |
| 4 | Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г. | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы | Учебно-методическое пособие | М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина». | 2018 | Локальная сеть университета; | 5 |
| 5 | Романов В.Н., Кириенкова В.М., Майоров Ф.П. | Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни | Учебно-методическое пособие | М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина» | 2017 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/961694 | 5 |
| 10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина) | | | | | | | |  | Физическая культура (валеология) | Учебно-методическое пособие | Москва, МГУДТ | 2016 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/961696 | 5 |
|  | Романов В.Н., Володина Ю.А. | Развитие силы у студентов основного отделения | Методическое пособие | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/459499 | 5 |
|  | Садова Е.И., Лапынина Ж.Э. | Развитие выносливости у студентов основного отделения | Методические указания | М., МГУДТ | 2012 | Локальная сеть университета;  http://znanium.com/catalog/product/459508 | 5 |
|  | Романов В.Н.  Якутина Н.В.  Пампура Н.А. | Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий | Методические указания | М., МГУДТ | 2015 | Локальная сеть университета; | 5 |

# ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

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

## Перечень программного обеспечения

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

### ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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