

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 19:50:42
Уникальный программный ключ:
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708eb5140c95

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

С.Г. Дембицкий

«28» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Спортивные секции»

Уровень освоения основной
профессиональной
образовательной программы

академический бакалавриат

Направление подготовки 54.03.01 «Дизайн»

Профиль Дизайн среды

Формы обучения

очная, очно-заочная

Нормативный срок
освоения ОПОП

4 года

Институт

филиал РГУ им. А.Н. Косыгина в Твери

Кафедра

Гуманитарных наук и дизайна

Начальник учебно-методического
управления

Е.Б. Никитаева

Москва, 2021 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Спортивные секции включена в вариативную часть (дисциплины по выбору) блока Б1.В.ДВ

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенций в соответствии с ФГОС ВО
1	2
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Структура учебной дисциплины для обучающихся очной формы обучения

Таблица 2.1

Структура и объем дисциплины		Объем дисциплины по семестрам						Общая трудоемкость
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	
Объем дисциплины в зачетных единицах								
Объем дисциплины в часах		51	54	51	54	51	67	328
Аудиторные занятия (всего)								
в том числе в часах:	Лекции (Л)							
	Практические занятия (ПЗ)	51	54	51	54	51	67	328
	Семинарские занятия (С)							
	Лабораторные работы (ЛР)							
	Индивидуальные занятия (ИЗ)							
Самостоятельная работа студента в семестре, час								
Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации, час								
Форма промежуточной аттестации								
	Зачет (зач.)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
	Дифференцированный зачет (диф.зач.)							
	Экзамен (экз.)							
	Курсовая работа (курсовой проект)							

3.1 Структура учебной дисциплины для обучающихся очно-заочной формы обучения

Таблица 2.1

Структура и объем дисциплины		Объем дисциплины по семестрам						Общая трудоемкость
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	
Объем дисциплины в зачетных единицах								
Объем дисциплины в часах			108		108		108	328
Аудиторные занятия (всего)								
в том числе	Лекции (Л)							

в часах:	Практические занятия (ПЗ)							
	Семинарские занятия (С)							
	Лабораторные работы (ЛР)							
	Индивидуальные занятия (ИЗ)							
Самостоятельная работа студента в семестре, час			108		108		108	324
Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации, час							4	4
Форма промежуточной аттестации								
	Зачет (зач.)						зачет	
	Дифференцированный зачет (диф.зач.)							
	Экзамен (экз.)							
	Курсовая работа (курсовой проект)							
	Контр.		Контр		Контр			

4. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Содержание разделов учебной дисциплины для очной формы обучения

Таблица 3.1

Наименование раздела учеб- ной дисципли- ны (моду- ля)	Лекции		Наименование практических занятий		Наименование лаборатор- ных работ		Итого по учебному плану	Форма текущего и промежу- точного контроля успевае- мости (оценочные средства)
	Тематика лекции	Трудоемкость, час	Тематика практического занятия	Трудоемкость, час	Тематика лабораторной работы	Трудоемкость, час		
Семестр №1								Текущий контроль успева- емости: <i>Практические занятия в интерактивной форме</i> Промежуточная аттестация: <i>зачет (Зач.)</i>
			Пилатес	51			51	
	Всего:		Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №2								
			Стретчинг	54			54	
	Всего:		Всего:	54	Всего:		54	
Семестр №3								
			Ритмическая гимнастика	51			51	
	Всего:		Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №4								
			Легкая атлетика	54			54	
	Всего:		Всего:	54	Всего:		54	
Семестр №5								
			Волейбол	51			51	
	Всего:		Всего:	51	Всего:		51	
Семестр №6								
			Баскетбол	67			67	
	Всего:		Всего:	67	Всего:		67	

Таблица 3.2.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Самостоятельная работа обучающихся очно-заочной формы обучения

Таблица 4.1

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Содержание самостоятельной работы	Трудом- ем- кость в часах
1	3	4	5
Семестр № 2			
1	Пилатес - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). Контр.		54
2	Стретчинг - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		54
		Всего часов в семестре по учебному плану	108
Семестр № 4			
1	Ритмическая гимнастика - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). Контр.		54
2	Легкая атлетика - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		54
		Всего часов в семестре по учебному плану	108
Семестр № 6			
1	Волейбол - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		54
2	Баскетбол - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		54
		Всего часов в семестре по учебному плану	108
	Самостоятельная работа студента в период промежуточной аттестации (контроль)		4

Общий объем самостоятельной работы обучающегося		328

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1 Связь результатов освоения дисциплины с уровнем сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины

Таблица 5

Код компетенции	Уровни сформированности заявленных компетенций в рамках изучаемой дисциплины	Шкалы оценивания компетенций
ОК-7	Пороговый: <u>Знать:</u> некоторые методы и принципы самостоятельной работы; отдельные методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, не всегда равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку; выстраивать логические, допуская незначительные ошибки. <u>Владеть:</u> некоторыми основными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы.	зачёт
	Повышенный: <u>Знать:</u> все основные методы и принципы самостоятельной работы; методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку. <u>Владеть:</u> основными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы, выполняет задание полностью, решает усложненные задачи.	зачёт
	Высокий <u>Знать:</u> различные методы и принципы самостоятельной работы; методы изучения письменных источников, научной литературы. <u>Уметь:</u> организовывать свой рабочий день, равномерно распределяя умственную и физическую нагрузку. <u>Владеть:</u> различными методами самоорганизации и самостоятельной работы для решения усложненных задач на основе приобретенных знаний, умений и навыков, использует комплексные подходы, выполняет задание полностью, решает усложненные задачи.	зачёт
ОК-8	Пороговый <u>Знать</u> основы формирования базовой физической культуры студента. <u>Уметь</u> самостоятельно заниматься различными видами спорта. <u>Владеть</u> некоторыми средствами физической	зачёт
	Повышенный <u>Знать</u> научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. <u>Уметь</u> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <u>Владеть</u> средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.	зачёт
	Высокий <u>Знать</u> в полном объеме научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и пони-	зачёт

	мать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. <u>Уметь</u> управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности. <u>Владеть</u> различными средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.	
--	--	--

6.2 Оценочные средства для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Оценочные средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Таблица 6

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля	Шкала оценивания
С нарушением слуха	Тесты, контрольные вопросы	Преимущественно письменная проверка	В соответствии со шкалой оценивания, указанной в Таблице 5
С нарушением зрения	Собеседования	Преимущественно устная проверка (индивидуально)	
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение тестов, контрольные вопросы дистанционно.	Письменная проверка, организация контроля с использованием информационно-коммуникационных технологий.	

7. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В РАМКАХ ИЗУЧАЕМОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточный контроль (зачет) проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы билета и решения тестовых заданий.

Пилатес.

Стретчинг.

Ритмическая гимнастика.

Легкая атлетика.

Волейбол.

Баскетбол.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 7

№ п/п	Наименование учебных аудиторий (лабораторий) и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы
170001, г. Тверь, ул. Спартака, д. 39		
1	Спортивный зал, № 14	Стенка шведская, турники на шведскую стенку, кольца баскетбольные, скамьи гимнастические, стол теннисный, гантели, маты гимнастические, обручи, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, подушка боксерская, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, переносной ноутбук, переносной проектор, переносной экран
170100, г. Тверь, пер. Смоленский, д.1, корп. 2		
2	Помещение для самостоятельной работы студентов, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ, читальный зал библиотеки, № 26	Комплект учебной мебели, стеллажи для книг, персональные компьютеры с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации
3	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкаф, сейф, ноутбук, проектор, принтер лазерный, компьютер

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 8

№ п/ п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издан ия	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
9.1. Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Чертов Н. В.	Физическая культура	Учебное посо- бие	ЮФУ	2012	http://znanium.com/bookread2.php?book=551007	
2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физиче- ская подготовка	учебник	ЮНИТИ-ДАНА	2015	http://znanium.com/bookread2.php?book=883774	
9.2. Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Муллер А. Б., Дя- дичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента	Учебное посо- бие	Сибирский федеральный университет	2011	http://znanium.com/bookread2.php?book=443255	
2	Зульфугарзаде Т. Э.	Правовые основы физической культуры и спорта	Учебное посо- бие	ИНФРА-М	2017	http://znanium.com/bookread2.php?book=809916	

9.4 Информационное обеспечение учебного процесса

9.4.1. Ресурсы электронной библиотеки

- **ЭБС Znanium.com** научно-издательского центра «Инфра-М» <http://znanium.com/> (учебники и учебные пособия, монографии, сборники научных трудов, научная периодика, профильные журналы, справочники, энциклопедии);
Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <http://znanium.com/> (электронные ресурсы: монографии, учебные пособия, учебно-методическими материалы, выпущенными в Университете за последние 10 лет);
- **ООО «ИВИС»** <https://dlib.eastview.com> (электронные версии периодических изданий ООО «ИВИС»);
- **Web of Science** <http://webofknowledge.com/> (обширная международная универсальная реферативная база данных);
- **Scopus** <https://www.scopus.com> (международная универсальная реферативная база данных, индексирующая более 21 тыс. наименований научно-технических, гуманитарных и медицинских журналов, материалов конференций примерно 5000 международных издательств);
- **«SpringerNature»** <http://www.springernature.com/gp/librarians> (международная издательская компания, специализирующаяся на издании академических журналов и книг по естественнонаучным направлениям);
- **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** <https://elibrary.ru> (крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования);
- **ООО «Национальная электронная библиотека» (НЭБ)** <http://нэб.рф/> (объединенные фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровня, библиотек научных и образовательных учреждений);
- **«НЭИКОН»** <http://www.neicon.ru/> (доступ к современной зарубежной и отечественной научной периодической информации по гуманитарным и естественным наукам в электронной форме);
- **«Polpred.com Обзор СМИ»** <http://www.polpred.com> (статьи, интервью и др. информагентств и деловой прессы за 15 лет).

9.4.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

- <http://www.scopus.com/>;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
- <http://www.garant.ru/>;
- www.consultant.ru/

9.4.3 Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic Open No Level

Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic Open No Level

Dr.Web Desktop Security Suite Антивирус

Adobe Reader (свободно распространяемое).

Google Chrome (свободно распространяемое).

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition