

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.12.2025 20:20:51  
Уникальный программный ключ:  
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708cbd3140195

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Филиал РГУ им.А.Н.Косыгина в г. Твери  
Кафедра гуманитарных наук и дизайна

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль)	Теоретическая и прикладная лингвистика
Срок освоения образова- тельной программы по оч- ной форме обучения	4 года
Форма обучения	очная

Рабочая программа «Физическая культура и спорт» основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 9 от 24.05.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

1. Преподаватель \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой	Доктор филологических наук _____	Новоселова О.В.
---------------------	----------------------------------	-----------------

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается во втором семестре.

### 1.1. Форма промежуточной аттестации:

зачет

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части программы к части программы.

Основой для освоения учебной дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам:

- Адаптивная физическая культура
- Общая физическая культура
- Спортивные секции

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

Результатом обучения является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения учебной дисциплины.

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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-УК-7.1 Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	– знает воздействие физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы. умеет оценить свое физическое состояние; – владеет оптимальным уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации); – знает содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности; – умеет планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа
	ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
	ИД-УК-7.3	

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	жизни, интеллектуальной, культурной, нравственной, физической и профессиональной деятельности в частности; – владеет приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

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

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

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации <sup>1</sup>	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	32	32					40	
Всего:		32	32					40	

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

Планируемые (контролируемые) результаты освое- ния: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприя- тий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успе- ваемости	
		Контактная работа						
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ инди- видуальные занятия <sup>2</sup> , час	Практическая подготовка <sup>3</sup> , час			
	Второй семестр							
УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	Раздел I. Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая подготовленность, как ос- новной критерий работоспособности человека.	х	х	х	х	20	Формы текущего контроля: устный опрос, дискуссия	
	Тема 1.1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2				х		
	Тема 1.2 «Йога»	2				х		
	Тема 1.3 «Социально-биологические основы физиче- ской культуры».	2				х		
	Тема 1.4 «Классическая аэробика» и «Кенгу Джампс» - два вида кардионагрузок в фитнесе.	2				х		
	Тема 1.5 «Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».	2				х		
	Тема 1.6 «Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболе- ваниях».	2				х		
	Тема1.7 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства фи- зической культуры в регулировании работоспособно- сти».	2				х		

Планируемые (контролируемые) результаты освое- ния: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприя- тий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости; формы промежуточного контроля успе- ваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы/ инди- видуальные занятия <sup>2</sup> , час	Практическая подготовка <sup>3</sup> , час		
	Тема 1.8 «Стрейтчинг»	2				х	
	Тема 1.9 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания».	2				х	
	Тема 1.10 «Системы дыхательной гимнастики»	2				х	
	Тема 1.11 «Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к заня- тиям физической культурой».	2				х	
	Раздел II. Традиционные и современные оздоровитель- ные системы физических упражнений, направленные для поддержания должного уровня физической подго- товленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	х	х	х	х	20	Формы текущего контроля: устный опрос, дискуссия
	Тема 2.1 «Фейсбилдинг»	2				х	
	Тема 2.2 «Методические основы самостоятельных за- нятий физическими упражнениями»	2				х	
	Тема 2.3 «Пилатес»	2				х	
	Тема 2.4 «Самоконтроль студентов, занимающихся фи- зическими упражнениями и спортом»	2				х	
	Тема 2.5 «Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания»	2				х	
	Зачет	х	х	х	х	х	зачет по совокупности результатов те- кущего контроля успеваемости; доклад- презентация
	ИТОГО за второй семестр	32				40	
	ИТОГО за весь период	32				40	

## 3.3 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I. Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека.</b>		
Тема 1.1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
Тема 1.2	«Йога»	Культура и история йоги. Йога на современном этапе. Йога и сознание - ощущение, восприятие, действительность. Методы релаксации, концентрация и медитация. Основы правильного дыхания во время занятий йогой. Практическая йога. Комплексы оздоровительных упражнений. Данная тема проходит в формате видео-лекции с последующим заданием для самостоятельной работы и взаимном оценивании обучающихся.
Тема 1.3	«Социально-биологические основы физической культуры».	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
Тема 1.4	«Классическая аэробика» и «Кенгу Джампс» - два вида кардионагрузок в фитнесе.	История возникновения и основные цели аэробики. Влияние аэробных занятий на работу систем и функций организма. Основные отличия Кенгу Джампс от других фитнес программ. Различные программы Кенгу Джампс. Базовые элементы. Особенности проявления и развития физических качеств на занятиях данными направлениями.
Тема 1.5	«Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих

		ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование – условие ЗОЖ
Тема 1.6	«Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях».	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.
Тема 1.7	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.
Тема 1.8	«Стретчинг»	Влияние стретчинга на организм. Показания и противопоказания к занятиям стретчингом. Гибкость и методика ее развития. Характеристика и назначение стретчинга. Виды стретчинга. Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки. Структура занятия по стретчингу. Базовые упражнения стретчинга. Данная тема раскрыта в формате презентации. Контрольным заданием послужит видеоматериал с выполненными упражнениями заданной тренировки.
Тема 1.9	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания».	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
Тема 1.10	«Системы дыхательной гимнастики»	Понятие дыхательная гимнастика. Техника выполнения. Общие принципы дыхательных упражнений. Дыхательная

		гимнастика Стрельниковой. Система дыхания Бутейко. Бодифлекс. Дыхание по методу Оксисайз. Дыхание по системе Г.С. Шаталовой.
Тема 1.11	«Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой».	Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.
<b>Раздел II. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений, направленные для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>		
Тема 2.1	«Фейсбилдинг»	Определение фесбилдинга. Польза и противопоказания. Подготовка и правила выполнения. Фейсбилдинг для разных зон лица в домашних условиях. Лучшие методики фейсбилдинга.
Тема 2.2	«Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Планирование управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Понятия разминки и заминки.
Тема 2.3	«Пилатес»	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Планирование управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Понятия разминки и заминки.
Тема 2.4	«Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах
Тема 2.5	«Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания»	Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

### 3.4 Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.



Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к зачету;
- изучение учебных пособий;
- подготовка докладов и сообщений;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам дисциплины;
- проведение консультаций перед промежуточной аттестацией по необходимости;
- консультации по организации самостоятельного изучения отдельных тем.

Перечень разделов / тем, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование 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>Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности. Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека.</b>			
Тема 1.1	«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.2	«Йога»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.3	«Социально-биологические основы физической культуры».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2

Тема 1.4	«Классическая аэробика» и «Кенгу Джампс» - два вида кардионагрузок в фитнесе.	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.5	«Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.6	«Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.7	«Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.8	«Стрейтчинг»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.9	«Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	2
Тема 1.10	«Системы дыхательной гимнастики»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	1
Тема 1.11	«Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой».	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	1
<b>Раздел II</b>	<b>Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений, направленные для поддержания должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>			
Тема 2.1	«Фейсбилдинг»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	4

Тема 2.2	«Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	4
Тема 2.3	«Пилатес»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	4
Тема 2.4	«Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Подготовить информационное сообщение	Устное собеседование по результатам выполненной работы	4
Тема 2.5	«Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания»	Подготовить информационное сообщение		4

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

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

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

##### 4.1 Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции

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
			УК 7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3
высокий	85 – 100	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает четкие системные знания и представления по дисциплине; дает развернутые, полные и верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;</li> <li>- анализирует современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту;</li> <li>- знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> <li>- знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений;</li> <li>- умеет составлять программу самостоятельных занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить их;</li> <li>- владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).</li> </ul>
повышенный	65 – 84	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает системные знания и представления по дисциплине;</li> <li>- дает верные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;</li> <li>- анализирует современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении;</li> <li>– знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений ;</li> <li>- владеет приемами самоконтроля за состоянием организма при занятиях физическими упражнениями, высоким уровнем развития основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации).</li> </ul>
базовый	41 – 64	зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приемами;</li> <li>- дает не полные ответы на вопросы по теме Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;</li> <li>- не точно анализирует современное состояние физической культуры и спорта;</li> <li>- применяет ценностные ориентации и отношение к физической культуре и спорту, но не способен выработать стратегию действий для решения проблемных ситуаций;</li> <li>- с трудом выстраивает основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении;</li> <li>– знает методики диагностики своего физического и функционального состояния, топографию работы мышц в различных видах упражнений, различные методики коррекционных упражнений</li> </ul> <p>ответ отражает в целом сформированные, но содержащие незначительные пробелы знания, допускаются грубые ошибки.</p>
низкий	0 – 40	не зачтено	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует фрагментарные знания теоретического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>– испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приемами;</li> <li>– не способен проанализировать современное состояние физической культуры и спорта</li> <li>– не владеет принципами воздействия физических упражнений различной направленности на организм человека в целом и на отдельные его органы.</li> <li>– выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;</li> <li>– ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы</li> <li>– не умеет оценить свое физическое состояние.</li> </ul>

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

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

### 5.1 Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Устный опрос	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает	85-100	5
	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения дисциплины; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в определениях.	65- 84	4
	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. 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. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме коллоквиума, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала.	41- 64	3

	Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы темы.	40 или менее	2
Дискуссия	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает	85-100	5
	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос (вопросы), показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения дисциплины; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в определениях.	65- 84	4
	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. 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. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме коллоквиума, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала.	41- 64	3
	Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы темы.	40 или менее	2

### 5.2 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет	Обучающийся регулярно посещает теоретические занятия, качественно подготовил доклад-презентацию на выбранную тему. Обучающийся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.	12 – 30 баллов	зачтено
	Обучающийся не посещал практические занятия, подготовил не качественно доклад-презентацию на выбранную тему. Обучающийся не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.	0 – 11 баллов	не зачтено



### 5.3 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:		
- опрос	0 - 30 баллов	2 – 5 или зачтено/не зачтено
- участие в дискуссии на семинаре	0 - 40 баллов	2 – 5 или зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация зачет	0 - 30 баллов	отлично хорошо
<b>Итого за семестр (дисциплину)</b> зачёт	0 - 100 баллов	удовлетворительно неудовлетворительно зачтено не зачтено

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

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- проблемная лекция;
- проектная деятельность;
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

## 7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
<b>170100, г. Тверь, пер. Смоленский, д. 1, корп. 2</b>	
аудитории для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор.
аудитории для проведения занятий семинарско-	комплект учебной мебели,

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.
го типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук, – проектор
аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – 5 персональных компьютеров, – принтеры.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
читальный зал библиотеки:	– компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

## 10 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

№ 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	Старкова Е.С.	Естественнонаучные основы физического воспитания	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	-	2
2	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	Учебник	Москва, «Гардарики»	2008	-	2
3	Коваленко В.А.	Физическая культура	Учебное пособие	М.: Изд-во АСВ	2000	-	3
4	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура студента	Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2007	<a href="https://new.znanium.com/catalog/document/pid=961356">https://new.znanium.com/catalog/document/pid=961356</a>	-
5	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2018	<a href="https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791">https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791</a>	-
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	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	Москва, РГУ им. А.Н. Косыгина	2017	<a href="http://znanium.com/catalog/product/9 61694">http://znanium.com/catalog/product/9 61694</a>	5
2	Якутина Н.В., Романов В.Н., Любская О.Г.	Физическая культура (валеология)	Учебно-методическое пособие	Москва, МГУДТ	2016	<a href="http://znanium.com/catalog/product/9 61696">http://znanium.com/catalog/product/9 61696</a>	5
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э., Шульц И.А.	Развитие быстроты у студентов основного отделения	Методические указания	Москва, МГУДТ	2015	<a href="http://znanium.com/catalog/product/7 95775">http://znanium.com/catalog/product/7 95775</a>	-

## 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.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
2.	ЭБС издательства «ЮРАЙТ» <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</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

**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>