

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Белгородский Валерий Савельевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 28.12.2025 20:20:54

Уникальный программный ключ:

b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708c (Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина

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

### СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

---

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 учебной дисциплины «Спортивные секции » 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 «Спортивные секции» изучается в первом, втором, третьем, четвертом, пятом, шестом семестрах.

Курсовая работа не предусмотрена.

### **1.1 Форма промежуточной аттестации**

первый семестр	зачет
второй семестр	зачет
третий семестр	зачет
четвертый семестр	зачет
пятый семестр	зачет
шестой семестр	зачет

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Спортивные секции» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение дисциплины опирается на результаты освоения образовательной программы предыдущего уровня.

Результаты обучения по учебной дисциплине используются при подготовке выпускной квалификационной работы.

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целями освоения дисциплины «Спортивные секции» являются:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;

- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);

- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями;

- совершенствование учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта, направленного на достижение высоких результатов;

- совершенствование специальной физической подготовки, умений и навыков в избранном виде спорта;

- формирование у обучающихся компетенции, установленной образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине.

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

**2.1 Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
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	- Применяет основы физической культуры и здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни; - Анализирует особенности функционирования организма и отдельных его систем под влиянием занятий в избранном виде спорта; - Демонстрирует навыки и умения в избранном виде спорта;
	ИД-УК-7.2 Планирование своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	- Использует оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки при планировании своего рабочего и свободного времени;
	ИД-УК-7.3 Соблюдение норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	- Рационально соотносит физкультурно-спортивную деятельность и индивидуальные особенности организма, а также учитывает условия труда, быта, отдыха; - Применяет опыт физкультурно-спортивной деятельности в избранном виде спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет

по очной форме обучения	-	з.е.	<b>328</b>	час.
-------------------------	---	------	------------	------

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

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/курсовый проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
1 семестр	зачет	58		32				26	
2 семестр	зачет	54		36				18	
3 семестр	зачет	54		34				20	
4 семестр	зачет	54		36				18	
5 семестр	зачет	54		34				20	
6 семестр	зачет	54		36				18	
Всего:		<b>328</b>		<b>208</b>				<b>120</b>	

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

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				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,	Практическая подготовка, час		
<b>Первый семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			6	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.						
	<b>2. ОФП</b>		6			10	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. АФК</b>		20			10	
	Упражнения адаптивной физической культуры Реферат						
	Зачет						
<b>Итого за первый семестр</b>			32			26	
<b>Второй семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		8			6	<b>Текущий контроль успеваемости:</b> Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.						
	<b>2. ОФП</b>		8			5	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. АФК</b>		20			7	
	Упражнения адаптивной физической культуры Реферат						
	Зачет						
<b>Итого за второй семестр</b>			36			18	
<b>Третий семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2	<b>1. Легкая атлетика</b>		5			8	<b>Текущий контроль успеваемости:</b>
	Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.						

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				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,	Практическая подготовка, час		
ИД-УК-7.3	<b>2. ОФП</b>		9			5	Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Упражнения адаптивной физической культуры Регерат						
	<b>3. АФК</b>		20			7	
	Упражнения адаптивной физической культуры Регерат						
	Зачет						
	<b>Итого за третий семестр</b>		34			20	
<b>Четвертый семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		11			5	Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.						
	<b>2. ОФП</b>		15			5	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. АФК</b>		10			8	
	Упражнения адаптивной физической культуры Регерат						
	Зачет						
	<b>Итого за четвертый семестр</b>		36			18	
<b>Пятый семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>		6			5	Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.						
	<b>2. ОФП</b>		10			4	
	Развитие основных двигательных качеств.						
	<b>3. АФК</b>		18			11	
	Упражнения адаптивной физической культуры Регерат						
	Зачет						

Планируемые результаты освоения: код формируемой компетенции и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				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,	Практическая подготовка, час		
	<b>Итого за пятый семестр</b>		34			20	
<b>Шестой семестр</b>							
УК-7 ИД-УК-7.1 ИД-УК-7.2 ИД-УК-7.3	<b>1. Легкая атлетика</b>  Развитие основных двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы.		8			6	Текущий контроль успеваемости: Сдача контрольных заданий по физической и функциональной подготовленности <b>Промежуточная аттестация:</b> зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости
	<b>2. ОФП</b>  Развитие основных двигательных качеств.		18			6	
	<b>3. АФК</b>  Упражнения адаптивной физической культуры Реферат		10			6	
	Зачет						
	<b>Итого за шестой семестр</b>		36			18	

### 3.3 Краткое содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
Тема 1.1	Бег на короткие дистанции (100м)	Обучение техники высокого старта; Обучение технике бега на короткие дистанции; Обучение финишному рывку; Развитие быстроты и координационных способностей.
Тема 1.2	Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции; Развитие выносливости.
Тема 1.3	Прыжок в длину с места	Обучение техники отталкивания; Обучение техники группировки в фазе полета; Обучение техники приземления; Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Раздел II</b>	<b>ОФП</b>	
Тема 2.1	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой	Обучение техники выполнения силовых упражнений. Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, силы и скоростно-силовой выносливости).
Тема 2.2	Подъём ног в висе на перекладине (юноши); Подъем ног к перекладине лежа на спине (девушки)	
Тема 2.3	Подтягивание в висе на перекладине (юноши)	
Тема 2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	
<b>Раздел III</b>	<b>Спортивные секции</b>	
Тема 1.1	Основные элементы технической подготовки в избранном виде спорта	Обучение и совершенствование техники выполнения основных элементов в избранном виде спорта; Совершенствование средств и методов развития специальных физических качеств в выбранном виде спорта.
Тема 2.1	Основные приемы тактической подготовки в избранном виде спорта	Обучение и совершенствование способов тактических приемов и действий в избранном виде спорта; Формирование тактического мышления (сообразительности, наблюдательности, предвидения развития событий, оценки ситуации, творческого подхода)

### 3.4 Организация самостоятельной работы обучающихся

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

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

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

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при

методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к практическим занятиям и зачетам;
- изучение учебных пособий и методических рекомендаций по изучаемой дисциплине;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;

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

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

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

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий (учитываются при проведении текущего контроля)	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>		<b>Легкая атлетика</b>		
Тема <b>Бег, прыжки</b>	Изучение техники бега на короткие дистанции. Изучение техники и тактике бега на длинные дистанции. Изучение техники прыжка в длину с места.	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	<b>36</b>
<b>Раздел II</b>		<b>ОФП</b>		
Тема <b>Силовая подготовка</b>	Обучение техники выполнения силовых упражнений.	Изучение учебных пособий. Изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	<b>35</b>
<b>Раздел III</b>		<b>Спортивные секции</b>		
Тема <b>Технико-тактическая подготовка</b>	Изучение техники и тактики в избранном виде спорта	Изучение учебно-методических пособий. Анализ теоретического и практического материала. Самостоятельное выполнение рекомендованных упражнений.	контроль выполненных работ в текущей аттестации.	<b>49</b>

### 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 компетенций.

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	Обучающийся: - применяет элементы и приемы технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. - выполняет технико-тактические элементы и приемы в избранном виде спорта на высоком, профессиональном уровне. - обладает техническими и тактическими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и хорошим уровнем развития физических качеств.	
повышенный	65 – 84	Зачтено	Обучающийся: - применяет приемы выполнения техники упражнений в избранном виде спорта. - выполняет технико-тактические требования в избранном виде спорта. - обладает техническими и тактическими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и хорошим уровнем развития физических качеств.	
базовый	41 – 64	Зачтено	Обучающийся: - применяет основы техники выполнения упражнений в избранном виде спорта. - выполняет технические требования в избранном виде спорта. - обладает техническими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и оптимальным уровнем развития физических качеств.	
низкий	0 – 40	Не зачтено	Обучающийся: - не применяет основы техники выполнения упражнений в избранном виде спорта. - не выполняет технические требования в избранном виде спорта. - не обладает техническими приемами, входящими в программу по избранному виду спорта, и оптимальным уровнем развития физических качеств.	

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

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

### 5.1 Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Бег на короткие дистанции (100м)	Правильное выполнение высокого старта; Быстрое реагирование на сигнал стартера; Равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; Финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Правильное выполнение высокого старта; Быстрое реагирование на сигнал стартера; Равномерное, прямолинейное передвижение по дистанции; Слабо акцентированный финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4
	Правильное выполнение высокого старта; Задержанное реагирование на сигнал стартера; Неравномерное, зигзагообразное передвижение по дистанции; Слабо акцентированный финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Неправильное выполнение высокого старта; Несвоевременное реагирование на сигнал стартера; Бег по дистанции с переходом на шаг; Отсутствие финишного рывка; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Бег на средние дистанции (1000м, 2000м, 3000м)	Своевременное реагирование на сигнал стартера; Равномерное передвижение по дистанции; Финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5

	<p>Своевременное реагирование на сигнал стартера; Бег по дистанции с незначительным изменением скорости; Финишный рывок; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ</p>		4
	<p>Замедленное реагирование на сигнал стартера; Бег по дистанции с незначительным изменением скорости и частичным переходом на шаг; Отсутствие финишного рывка; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ</p>		3
	<p>Бег с переходом на шаг более 20% от общей длины дистанции; Отсутствие финишного рывка; Результат ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ</p>		2
	<p>Пружинистое, силовое отталкивание; Плотная группировка в фазе полета; Мягкое, плавное приземление; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ</p>		5
Прыжок в длину с места (юноши и девушки)	<p>Пружинистое, силовое отталкивание; Недостаточная группировка в фазе полета; Мягкое, плавное приземление; Результат соответствует оценке «хорошо» в ОМ</p>		4
	<p>Слабое отталкивание; Отсутствие группировки в фазе полета; Жесткое приземление; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ</p>		3
	<p>Слабое отталкивание; Отсутствие группировки в фазе полета; Жесткое приземление с касанием руками пола; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ</p>		2
	<p>Упражнение выполняется в одном темпе без остановок с касанием локтями колен и поясницей пола, руки строго за головой; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ</p>		5
Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (юноши и девушки)	<p>Упражнение выполняется в одном темпе с незначительным изменением техники; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ</p>		4
	<p>Упражнение выполняется с перерывами и нарушением техники; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ</p>		3
	<p>Упражнение выполняется с большими остановками, с изгибами корпуса при выполнении упражнения, руки выпрямляются вперед и касаются колен; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ</p>		2

Подъём прямых ног в висе на перекладине (юноши);	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, без рывков и раскачиваний, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении, с небольшим раскачиванием, с прямыми ногами и касанием стопой перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Упражнение выполняется с рывками и раскачиванием, с согнутыми ногами и не касанием стопой перекладины; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Подъем прямых ног к перекладине из положения лежа на спине (девушки)	Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с прямыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Упражнение выполняется в одном темпе без остановок, с согнутыми ногами, с касанием пяток пола и носками перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4
	Упражнение выполняется с небольшими интервалами отдыха, с согнутыми ногами; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Упражнение выполняется с большими остановками, с согнутыми ногами; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Подтягивание в висе на перекладине (юноши)	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, без рывков и раскачиваний, с касанием подбородком перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5
	Упражнение выполняется строго в вертикальном положении без остановок, с незначительными рывками и раскачиванием, с касанием подбородком перекладины; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4
	Упражнение выполняется со значительным изменением техники выполнения упражнения; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Упражнение выполняется с перерывами, с рывками и раскачиванием, с касанием лбом перекладины; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; в одном темпе, без остановок; руки сгибаются под углом 90°; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ		5

(юноши)	Упражнение выполняется строго в горизонтальном положении, без прогибания корпуса; с небольшими перерывами; руки сгибаются под углом 90°; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ		4
	При выполнении упражнения наблюдается значительное прогибания корпуса, с нарушением ритма выполнения, со сгибанием рук менее 90°; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ		3
	Упражнение выполняется с большими нарушениями в технике; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ		2
Технико-тактическая подготовка	Владеет всеми приемами техники в избранном виде спорта; Владеет всеми приемами тактики в избранном виде спорта; Участвует во внутри вузовских, меж вузовских, районных, городских соревнованиях; Результат тестирования соответствует оценке «отлично» в ОМ в избранном виде спорта.		5
	Владеет всеми приемами техники в избранном виде спорта; Владеет всеми приемами тактики в избранном виде спорта; Участвует во внутри вузовских соревнованиях; Результат тестирования соответствует оценке «хорошо» в ОМ в избранном виде спорта		4
	Частично владеет приемами техники и тактики в избранном виде спорта; Результат тестирования соответствует оценке «удовлетворительно» в ОМ в избранном виде спорта.		3
	Не владеет приемами техники и тактики в избранном виде спорта; Результат тестирования ниже оценки «удовлетворительно» в ОМ в избранном виде спорта		2

## 5.2 Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Зачет по совокупности результатов текущего контроля успеваемости	Обучающийся демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности; владеет приемами тактико-технической подготовки в избранном виде спорта.		зачтено
	Обучающийся не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности, не знает техники выполнения основных элементов в избранном виде спорта.		не зачтено

## 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
<b>Текущий контроль:</b>		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 1 семестр</b>	зачет	
<b>Текущий контроль:</b>		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 2 семестр</b>	зачет	
<b>Текущий контроль:</b>		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 3 семестр</b>	зачет	
<b>Текущий контроль:</b>		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 4 семестр</b>	зачет	
<b>Текущий контроль:</b>		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено

Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 5 семестр</b>		зачет
Текущий контроль:		
Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов силовой подготовленности	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
Сдача контрольных тестов по тактико-технической подготовке в избранном виде спорта	0 - 20 баллов	зачтено/не зачтено
Промежуточная аттестация	0 - 30 баллов	зачтено/не зачтено
<b>Итого за 6 семестр</b>		зачет

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

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

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- игровые технологии. Цель использования - повышение мотивации на развитие физических и психических качеств учащихся;
- групповые технологии. Цель использования - достижение высокого уровня усвоения содержания учебного материала;
- соревновательные технологии. Цель использования - развитие умения быстро ориентироваться в изменяющихся условиях, принимать решения в зависимости от сложившейся ситуации;
- технология дифференцированного обучения дистанционные образовательные технологии. Цель использования - определение наиболее эффективного и целесообразного вида учебной деятельности из индивидуальных особенностей (уровень подготовки, развитие физических качеств, состояние здоровья);
- информационно-коммуникативные технологии, применение электронного обучения - цель использования - формирование учебно - познавательной, информационной, общекультурной компетенций, интерес к учебной дисциплине, самостоятельная работа.

## 7 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

## 9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>	<b>Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.</b>
<b>170100, г. Тверь, наб. Реки Лазури, д. 1, корп. 1</b>	
аудитории для проведения занятий по практической подготовке, групповых и индивидуальных консультаций (спортивный зал)	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, кокусы, скакалки, мячи.

<b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>
комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: маты, настенные и переносные хореографические станки, конусы, скакалки, мячи.

---

## 10 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Авторы	Наименование издания	Вид издания	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Аварханов М.А.	Здоровый образ жизни	Учебник	М.: ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	-	3
2	Старкова Е.С.	Естественнонаучные основы физического воспитания	Учебник	М.: ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	-	2
3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	Учебник	М.: «Гардарики»	2000	-	5
4	Коваленко В.А.	Физическая культура	Учебное пособие	М.: Изд-во АСВ	2000	-	1
5	Кириенкова В.М. Володина Ю.А. Романов В.Н. Садова Е.И.	Физическая культура и спорт. Конспект лекций	Учебное пособие	М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2021	-	6
=10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Кириенкова В.М. Беликов П.А. Пампуря 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	-	5
2	Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. Харламова Л.С.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2019	-	5
3	Любская О.Г., Якутина Н.В.	Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке	Учебное пособие	М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2019	-	5
4	Якутина Н.В., Любская О.Г	Валеология. Физическая культура. Конспект лекций: учебное пособие	Учебное пособие	М.: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2019	-	5

5	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	-	5
---	--	---	------------------------------	--------------------------------------	------	---	---

10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)

1	Романов В.Н., Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М.: МГУДТ	2012	<a href="http://znanium.com/catalog/product/459499">http://znanium.com/catalog/product/459499</a>	5
2	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М.: МГУДТ	2012	<a href="http://znanium.com/catalog/product/459508">http://znanium.com/catalog/product/459508</a>	5
3	Романов В.Н. Якутина Н.В. Пампуря Н.А.	Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий	Методические указания	М.: МГУДТ	2015	-	5

## 11 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

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

№ пп	Электронные учебные издания, электронные образовательные ресурсы
1.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
2.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>

11.2 Перечень программного обеспечения

№п/п	Программное обеспечение	Реквизиты подтверждающего документа/Свободно распространяемое
1	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019

**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