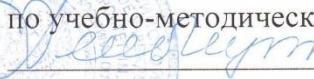


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.09.2024 15:30:42
Уникальный программный ключ:
b3195602a2d8b6426f2b2ea60ab708cdd5140195

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

«Общая физическая культура»

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

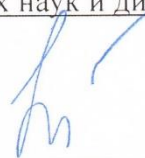
Институт

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 Общая физическая культура 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 дисци- плины (моду- ля)	Лекции		Наименование практических (семинарских) 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									
			Общеукрепляющие гимна- стические упражнения, ре- шающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.	17			17	Текущий контроль успева- емости: <i>Практические занятия в интерактивной форме</i> Промежуточная аттестация: <i>зачет (Зач.)</i>	
			Упражнения для развития быстроты.	17			17		
			Упражнение на развитие силовой выносливости.	17			17		
Всего:			Всего:	51	Всего:		51		
Семестр №2									
			Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	18			18		
			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	18			18		
			Упражнения для развития координации	18			18		
Всего:			Всего:	54	Всего:		54		
Семестр №3									
			Упражнения на развитие подвижности и эластично-	17			17		

		сти мышц.				
		Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).	17			17
		Упражнения на расслабление и восстановление	17			17
Всего:		Всего:	51	Всего:		51
Семестр №4						
		Дыхательная гимнастика.	18			18
		Подвижные игры на развитие физических качеств	18			18
		Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	18			18
Всего:		Всего:	54	Всего:		54
Семестр №5						
		Легкая атлетика.	17			17
		Кроссовая подготовка.	17			17
		Лыжная подготовка	17			17
Всего:		Всего:	51	Всего:		51
Семестр №6						
		Специальная физическая подготовка	22			22
		Техническая подготовка	22			22
		Тактическая подготовка	23			23
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	Трудоемкость в часах
1	3	4	5
Семестр № 2			
1	Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля). Контр.		18
2	Упражнения для развития быстроты. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
3	Упражнение на развитие силовой выносливости. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
4	Упражнения для развития силы основных мышечных групп. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
6	Упражнения для развития координации. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
		Всего часов в семестре по учебному плану	108
Семестр № 4			
1	Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; Контр. - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
2	Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики). - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
3	Упражнения на расслабление и восстановление. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
4	Дыхательная гимнастика. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
5	Подвижные игры на развитие физических качеств. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18
6	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		18

		Всего часов в семестре по учебному плану	108
Семестр № 6			
1	Легкая атлетика. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		20
2	Кроссовая подготовка. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		20
3	Лыжная подготовка. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		20
4	Специальная физическая подготовка. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		24
5	Техническая подготовка. - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой; - самостоятельные занятия физическими упражнениями (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля).		24
		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 понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоро-	зачёт

	вьесбережения. <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.

1. Общеукрепляющие гимнастические упражнения, решающие задачи стимуляции и нормализации функций и систем организма.
2. Упражнения для развития быстроты.
3. Упражнение на развитие силовой выносливости.

1. Упражнения для развития силы основных мышечных групп.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития координации.

1. Упражнения на развитие подвижности и эластичности мышц.
2. Динамические упражнения под музыкальное сопровождение для всех частей урока (элементы фитнес-аэробики).
3. Упражнения на расслабление и восстановление

1. Дыхательная гимнастика.
2. Подвижные игры на развитие физических качеств.
3. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

1. Легкая атлетика.
2. Кроссовая подготовка.
3. Лыжная подготовка

1. Специальная физическая подготовка
2. Техническая подготовка
3. Тактическая подготовка

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. Спартак, 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