Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Слепухин Виктор Валерьевич
Должность: Проректор по учебной работе и стратегическому развитию образовательной деятельности
Дата подписания: 23.10.2025 16:54:00
Уникальный программный ключ:
b5849c67ab30ca0d5f34d5421b7a80ccb87b3ac0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный художественно-промышленный университет им. С.Г. Строганова»
(РГХПУ им. С.Г. Строганова)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и стратегическому развитию
образовательной деятельности
_____ В.В.Слепухин
____ _____ 2025 г.
МП

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

По дисциплине Б1.О.14 «Физическая культура и спорт»
Направление подготовки 54.03.04 «Реставрация»
Профиль подготовки «Художественная реставрация мебели»
Квалификация выпускника бакалавр
Форма обучения очная
Факультет Искусство реставрации
Кафедра-разработчик рабочей программы: кафедра Физического воспитания

Курс 1,2
Семестр 2,4

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	18	1
Практические занятия	36	1
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	18	-
Форма аттестации Зачет: 2,4 сем		
Всего	72	2

Москва, 2025.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №994 от 12 августа 2020 г по направлению 54.03.04 «Реставрация», профиль подготовки «Художественная реставрация мебели» на основании учебного плана набора обучающихся 2025 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент О.В.Стрижакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании
кафедры Физического воспитания, протокол от 26.06.2025 г. №11

и.о. зав.кафедрой О.В.Стрижакова

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

а) понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к будущей профессиональной деятельности;

б) овладение знаниями научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

в) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

д) приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и в быту;

е) создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока 1 и формирует у обучающихся набор специальных знаний и универсальных компетенций.

Приступая к занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ по физической культуре общего (основного и среднего), среднего профессионального образования, элективных курсов по физической культуре.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при прохождении практик (*учебной, производственной, преддипломной*), выполнении выпускных квалификационных работ и могут быть использованы для выполнения научно-исследовательской, художественной и проектной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни и стиля. **УК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **УК-7.3**. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

а) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

2) Уметь:

а) выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять элементарные приемы защиты и самообороны, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять различные упражнения и приобрести навыки их правильного и результативного выполнения.

3) Владеть:

а) средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; практическими навыками элементов спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений; подготовиться и по возможности сдать нормы нового комплекса ГТО; подготовке к службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации; активной творческой деятельности по формированию здорового образа и стиля жизни; организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха при участии в массовых спортивно-оздоровительных и зрелищных соревнованиях и мероприятиях.

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)			Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические работы	СРС	
1	ОФП. Основные физические качества человека (сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость)	2		12		Контрольные нормативы по физической подготовке
2	ОФП. Обучение и совершенствование основным физическим качествам человека	2		12		Контрольные нормативы по физической подготовке
3	Методы контроля основных физических качеств человека	2		12		Контрольные нормативы по физической подготовке
	Итого 2 семестр Форма аттестации			**36**		**зачет**
4	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	2			Тест
5	**Тема 2**. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	4			Тест
6	**Тема 3.** Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	4			Доклад
7	**Тема 4.** Методы оценки здоровья	4	4		6	Доклад
8	**Тема 5.**Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	4		12	Тест
	Итого 4 семестр Форма аттестации		**18**	**36**	**18**	**Зачет**
	Итого: 72		**18**	**36**	**18**	

5. Содержание лекционных занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Краткое содержание	Форми-руемые компетенции
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическое воспитание – Физическая подготовка – Физическая культура. Физическая культура страны, личности. Культура здоровья человека. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Психофизическая готовность, как результат (индикатор) реализации дисциплины.	УК-7.1
2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.	УК-7.1
3	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	Стиль жизни. Факторы стиля жизни. Взаимосвязь профессиональной деятельности и жизненного стиля. Влияние факторов среды и жизненного стиля на организм и здоровье человека. Характеристика адаптационных изменений организма при возрастном развитии. Объем и интенсивность факторов, адаптирующих организм человека (студента).	УК-7.1
4	Методы оценки здоровья	4	Анатомо-морфологические характеристики организма и антропометрические индексы. ЧСС и артериальное давление. Жизненная емкость легких. Зрительно-двигательная реакция и психофизиологическая саморегуляция. Гибкость позвоночника, координационно-двигательные характеристики. Функциональная работоспособность крупных групп скелетной мускулатуры. Физическая	УК-7.1

			выносливость и функциональные резервы ССС и дыхательной системы. Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Возрастные нормативы показателей организма как основа оценки физической подготовленности и резервов здоровья человека. Понятие нормы.	
5	Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4	Персональная оздоровительная программа. Что это такое. Структура тренирующих упражнений и их дозировка, принципы построения. Возрастные статистические модели физической подготовленности, резервов здоровья. Еженедельный контроль эффективности развивающей программы. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физической подготовленности и функциональных резервов систем организма. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста и пола. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	УК-7.1
	Итого	**18**		

6. Содержание практических занятий с указанием используемых инновационных образовательных технологий

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	ОФП. Основные физические качества человека (сила, выносливость, ловкость,	12	1. Развитие силы плечевого пояса рук, ног, спины, мышц живота; 2. Развитие общей и специальной выносливости; 3. Развитие гибкости, ловкости, быстроты; 4. Развитие координации движений и формирование правильной осанки.	УК-7.1; УК-7.2. УК-7.3.

	быстрота, гибкость)			
2	ОФП. Обучение и совершенствование основных физических качеств человека	12	1. Обучение и совершенствование технике бега на короткие и длинные дистанции; 2. Обучение технике низкого старта и финишированию; 3. Обучение технике прыжков в длину (с места и с разбега); 4. Развитие скоростной и специальной выносливости;	УК-7.1; УК-7.2. УК-7.3.
3	Методы контроля основных физических качеств человека	12	1.Ознакомление с методами контроля физических качеств человека; 2.Техника безопасности.	УК-7.1; УК-7.2. УК-7.3.
	Итого	**36**		

7. Самостоятельная работа

№ п/п	Раздел дисциплины	Часы	Краткое содержание	Формируемые компетенции
1	Методы оценки здоровья	6	Самостоятельное измерение и вычисление показателей организма; сравнение с возрастными нормативами. Антропометрия. ЧСС и артериальное давление. Психофизиологическая саморегуляция. Гибкость позвоночника, координационно-двигательные характеристики. Функциональная работоспособность крупных групп скелетной мускулатуры. Функциональные пробы, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Физическая выносливость и функциональные резервы ССС и дыхательной системы.	УК-7.1; УК-7.2. УК-7.3.
2	Персональная оздоровительная программа. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	12	Составление персональной оздоровительной программы в недельном цикле, на 2-3 месяца. Структура, дозировка, принципы построения. Сравнение с возрастными статистическими моделями физической подготовленности, резервов здоровья. Еженедельный контроль эффективности оздоровительной программы. Самоконтроль, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей контроля. Изменение интенсивности нагрузок в самостоятельных занятиях.	УК-7.1; УК-7.2. УК-7.3.
	Итого	**18**		

8. Использование рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности, обучающихся в рамках дисциплины используется балльно-рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего контроля (1-ая и 2-ая рубежные аттестации), посещаемости и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам контроля описано в Положении о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся:

1 рубежная аттестация – от 0 до 20 баллов (тестирование)

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0- 11	12	13	14	15	16	17	18	19	**20**

2 рубежная аттестация – от 0 до 35 баллов (индивидуальное задание)

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-17	18-21	22	23-24	25-26	27	28-29	30-32	33	34-35

Посещение занятий – 20 баллов

(Посещение» - 1 балл за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; минус 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины) плюс 2 балла за активную работу в семестре.

итоговая рубежная аттестация – от 0 до 25 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-12	13-15	6	17	18	9-20	21	22	23	24-25

Итого оценка обучающихся по БРА:

Сумма набранных баллов	до 50	51-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
Российская оценка	**2**	**3**			**4**			**5**		
	незачет	***зачет***								

При изучении дисциплины предусмотрен текущий контроль, самостоятельная работа, зачет. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов, рейтинговая система оценки знаний представлена в таблице.

Оценочные средства 2 сем	**Оценочные средства 4 сем**	**Кол-во**	**Min, баллов**	**Max, баллов**
Тестирование психофизической готовности	Тестирование	1	0-12	20
Тестирование психофизической готовности	Доклад-презентация	1	0-18	35
Тестирование психофизической готовности	Тестирование	1	0-13	25
Посещение занятий	Посещение занятий		8	20
Форма промежуточной аттестации - зачет	Форма промежуточной аттестации – зачет		51	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт***».***

9.1 Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279371

9.2 Дополнительная литература

1. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / составитель А. Н. Илькин. — Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. — 42 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261995
2. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/253403

9.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

1. https://e.lanbook.com

10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации обучающихся разработана как составная часть рабочей программы и оформлена отдельным документом.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

В качестве материально-технического обеспечения при проведении занятий по дисциплине используются средства и оборудование кафедры: презентационное мультимедийное оборудование, наглядные пособия.

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестаций укомплектованы учебной мебелью и оснащены презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук), комплект электронных презентаций / слайдов.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети «Интернет» и обеспечением

доступа в электронную информационно- образовательную среду РГХПУ им. С.Г. Строганова.

В качестве материально-технического обеспечения при проведении практических работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» Спортзал для ОФП, игр в волейбол, баскетбол, мини-футбол (Волоколамское шоссе 9, №405, №405А).

Перечень оборудования и технических средств обучения: шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические палки, коврики и обручи, наборы для бадминтона и настольного тенниса, теннисный стол, волейбольные, баскетбольные и мини-футбольные мячи, гимнастические маты, электрический тир, гантели, эстафетные палочки, секундомеры, шахматы, шашки.

1. Беговая дорожка на улице (во дворе) на 100-200 метров.
2. Лесопарк «Покровское-Стрешнево», квартал 10 (Всехсвятская роща) по Пехотной улице (Природный комплекс №97 – СЗАО).

3. Беговые дорожки и спортивные площадки.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Российский государственный художественно-
промышленный университет им. С.Г. Строганова»
(РГХПУ им. С.Г. Строганова)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
и стратегическому развитию
образовательной деятельности
_____ В.В.Слепухин
____ _____ 2025 г.

МП

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

По дисциплине Б1.О.18 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
Направление подготовки 54.03.04 «Реставрация»
Профиль подготовки «Художественная реставрация мебели»
Квалификация выпускника бакалавр
Форма обучения очная
Факультет Искусство реставрации
Кафедра-разработчик рабочей программы: кафедра Физического воспитания

Курс 1,2,3
Семестр 1,2,3,4,5,6

	Часы	Зачетные единицы
Лекции	-	-
Практические занятия	198	-
Семинарские занятия	-	-
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	130	-
Форма аттестации Зачет: 1,2,3,4,5,6 сем		
Всего	328	-

Москва, 2025

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования №994 от 12 августа 2020 г по направлению 54.03.04 «Реставрация», профиль подготовки «Художественная реставрация мебели» на основании учебного плана набора обучающихся 2025 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

доцент О.В.Стрижакова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании
кафедры Физического воспитания, протокол от 26.06.2025 г. №11

и.о. зав.кафедрой О.В.Стрижакова

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

а) целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры;

б) формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории, и в практике физической культуры;

в) всестороннее развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья, совершенствованием телосложения, повышение общей работоспособности, гармоническое развитие интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сферой личности;

г) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к базовой части блока 1 и формирует у обучающихся набор специальных знаний и универсальных компетенций.

Приступая к элективным курсам по физической культуре и спорту, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ по физической культуре общего (основного и среднего), а также среднего профессионального образования.

Знания, полученные при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» могут быть использованы при прохождении практик (*учебной, производственной, преддипломной*), выполнении выпускных

квалификационных работ и могут быть использованы для выполнения художественной, проектной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК-7.1.** Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни и стиля. **УК-7.2.** Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **УК-7.3**. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий

различной целевой направленности; Основные этапы развития и становления дисциплины; Методологические основы дисциплины; теоретические и методические основы проведения «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

2) Уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять элементарные приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять различные упражнения и приобрести навыки их правильного и результативного выполнения; применять физические упражнения в процессе физкультурной деятельности, способствующие становлению широкого круга двигательных умений и навыков, физических качеств; применять знания ценностей физической культуры и способов овладения ими, организаторские навыки; находить эффективные средства и методы образовательно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки.

3) Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; практическими навыками элементов спортивных игр, легкоатлетических и гимнастических упражнений; подготовиться и по возможности сдать нормы нового комплекса ГТО; активной творческой деятельности по формированию здорового образа и стиля жизни.

4. Структура и содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы (в часах)			Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по разделам
			Лекции	Практические работы	СРС	
1	Практический раздел. Лёгкая атлетика	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
2	Практический раздел. Волейбол.	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
3	Практический раздел. Баскетбол.	1		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
4	Практический раздел. Мини-футбол.	1		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
5	Практический раздел. Гимнастика.	1		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
6	Практический раздел. Настольный теннис.	1		6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 1 семестр Форма аттестации			**36**	**36**	**зачет**
7	Практический раздел. Лёгкая атлетика	2		6		Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
8	Практический раздел. Волейбол.	2		6		Выполнение контрольных нормативов по волейболу
9	Практический раздел. Баскетбол.	2		6		Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
10	Практический раздел. Мини-футбол.	2		6		Умение использовать и применять командные действия в игре
11	Практический раздел. Гимнастика.	2		6		Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
12	Практический раздел. Настольный теннис.	2		6		Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 2 семестр Форма аттестации			**36**		**Зачет**

13	Практический раздел. Лёгкая атлетика	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
14	Практический раздел. Волейбол.	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
15	Практический раздел. Баскетбол.	3		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
16	Практический раздел. Мини-футбол.	3		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
17	Практический раздел. Гимнастика.	3		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
18	Практический раздел. Настольный теннис.			6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 3 семестр Форма аттестации			**36**	**36**	**Зачет**
19	Практический раздел. Лёгкая атлетика	4		6		Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
20	Практический раздел. Волейбол.	4		6		Выполнение контрольных нормативов по волейболу
21	Практический раздел. Баскетбол.	4		6		Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
22	Практический раздел. Мини-футбол.	4		6		Умение использовать и применять командные действия в игре
23	Практический раздел. Гимнастика.	4		6		Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
24	Практический раздел. Настольный теннис.	4		6		Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 4 семестр Форма аттестации			**36**		**Зачет**
25	Практический раздел. Лёгкая атлетика	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
26	Практический раздел. Волейбол.	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
27	Практический раздел. Баскетбол.	5		6	6	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
28	Практический раздел. Мини-футбол.	5		6	6	Умение использовать и применять командные действия в игре
29	Практический раздел. Гимнастика.	5		6	6	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
30	Практический раздел. Настольный теннис.	5		6	6	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 5 семестр			**36**	**36**	**Зачет**

	Форма аттестации					
31	Практический раздел. Лёгкая атлетика	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке
32	Практический раздел. Волейбол.	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по волейболу
33	Практический раздел. Баскетбол.	6		3	4	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу
34	Практический раздел. Мини-футбол.	6		3	4	Умение использовать и применять командные действия в игре
35	Практический раздел. Гимнастика.	6		3	1	Выполнение комплексов на коврике, гимнастической скамейке
36	Практический раздел. Настольный теннис.	6		3	1	Закрепление технических элементов при игре в парах
	Итого 6 семестр Форма аттестации			**18**	**22**	**Зачет**
	Итого 328			**198**	**130**	

5. Содержание лекционных занятий

Учебным планом проведение лекций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» не предусмотрено.

6. Содержание практических занятий с указанием используемых инновационных образовательных технологий

Раздел дисциплины	**Часы**	**Краткое содержание**	**Формируемые компетенции**
Практический раздел. Лёгкая атлетика	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Волейбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Баскетбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Мини-футбол.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Гимнастика.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Настольный теннис.	33	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Итого	**198**		

7. Самостоятельная работа бакалавра

Раздел дисциплины	**Часы**	**Краткое содержание**	**Формируемые компетенции**
Практический раздел. Лёгкая атлетика	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Волейбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Баскетбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Мини-футбол.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Гимнастика.	22	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Практический раздел. Настольный теннис.	20	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке и элементам спортивных игр	*УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3*
Итого	**130**		

7. Использование рейтинговой системы оценки знаний

При оценке результатов деятельности, обучающихся в рамках дисциплины используется балльно-рейтинговая система. Рейтинговая оценка формируется на основании текущего контроля (1-ая и 2-ая рубежные аттестации), посещаемости и промежуточного контроля. Максимальное и минимальное количество баллов по различным видам контроля описано в Положении о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся:

1 рубежная аттестация – от 0 до 20 баллов (тестирование)

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0- 11	12	13	14	15	16	17	18	19	**20**

2 рубежная аттестация – от 0 до 35 баллов (индивидуальное задание)

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-17	18-21	22	23-24	25-26	27	28-29	30-32	33	34-35

Посещение занятий – 20 баллов («посещение» - 1 балл за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; минус 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины) плюс 2 балла за активную работу в семестре.

итоговая рубежная аттестация – от 0 до 25 баллов

Российская оценка	**2**	**3-**	**3**	**3+**	**4-**	**4**	**4+**	**5-**	**5**	**5+**
Баллы рубежной аттестации	0-12	13-15	6	17	18	9-20	21	22	23	24-25

Итого оценка обучающихся по БРА:

Сумма набранных баллов	до 50	51-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100
Российская оценка	**2**	**3**			**4**			**5**		
	незачет	***зачет***								

При изучении дисциплины предусмотрен текущий контроль, самостоятельная работа, зачет. За эти контрольные точки студент может получить минимальное и максимальное количество баллов. Рейтинговая система оценки знаний представлена в таблице.

Оценочные средства	**Кол-во**	**Min, баллов**	**Max, баллов**
Тестирование психофизической готовности	1	0-12	20
Тестирование психофизической готовности	1	0-18	35
Тестирование психофизической готовности	1	0-13	25
Посещение занятий		8	20
Форма промежуточной аттестации - зачет		51	100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту***».***

9.1 Основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/179192
2. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / М. П. Стародубцев, А. В. Иваненко, И. Е. Кабаев, Т. А. Иваненко. — Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2022. — 36 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/279371

9.2 Дополнительная литература

1. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / составитель А. Н. Илькин. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2022. — 42 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/261995
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : НГТУ, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152335
3. Горячева, Н. Н. Физическая культура и спорт. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок при самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту : учебно-методическое пособие / Н. Н. Горячева. — Москва : МТУСИ, 2022. — 20 с. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:https://e.lanbook.com/book/333710

9.3 Электронные источники информации

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в качестве электронных источников информации, рекомендуется использовать следующие источники:

1. https://e.lanbook.com

10. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся разработана как составная часть рабочей программы и оформлена отдельным документом.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В качестве материально-технического обеспечения при проведении практических занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется спортзал для ОФП, игр в волейбол, баскетбол, мини-футбол (Волоколамское шоссе 9, №405, №405А)

Перечень оборудования и технических средств обучения: шведская стенка, гимнастические маты, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические палки, коврики и обручи, медболы, наборы для бадминтона и настольного тенниса, теннисный стол, волейбольные, баскетбольные и мини-футбольные мячи, перекладина, гимнастические маты, электрический тир, гантели, эстафетные палочки, секундомеры, шахматы, шашки.

1. Беговая дорожка на улице (во дворе) на 100-200 метров.
2. Лесопарк «Покровское-Стрешнево», квартал 10 (Всехсвятская роща) по Пехотной улице (Природный комплекс №97 – СЗАО).
3. Беговые дорожки и спортивные площадки.