

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Автономная некоммерческая организация высшего образования  
Должность: Ректор «Московский региональный социально-экономический институт»  
Дата подписания: 14.07.2023 01:39:15  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Программа одобрена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол №11 от 30 июня 2022 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е.Н



«30» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.О.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль**

**Направление подготовки**  
**54.03.01 Дизайн**

**Профиль Графический дизайн**

Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
Форма обучения – очная

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» разработана на основании:

- на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 №1015;
- учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования 54.03.01 Дизайн, профиль Графический дизайн;
- на основании профессионального стандарта, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 17 января 2017 №40н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана:

Исупов Ш.И., старший преподаватель кафедры общегуманитарных и естественно-научных дисциплин

Рецензенты:

Золотухин Никита Сергеевич – тренер-учитель Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Видновская средняя общеобразовательная школа №1»  
Сепиашвили Екатерина Николаевна – к.п.н. доцент кафедры Информатизации и технологий пищевой промышленности МОКИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г.Разумовского (ПКУ)» в г. Волоколамске МО

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 11 от «30» июня 2022 года

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения) .....	5
5. Содержание дисциплины (модуля).....	6
6. Самостоятельная работа студентов (СРС) .....	7
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....	9
9. Образовательные технологии .....	11
10. Оценочные средства (ОС).....	12
11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	19
12. Лист регистрации изменений .....	21

### 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» (далее – дисциплина) является формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### 2. Место дисциплины(модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования Дизайн по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн.

Дисциплина базируется на теоретических знаниях, практических умениях и навыках, полученных обучаемыми при изучении предшествующей дисциплины «Физическая культура и спорт». Для успешного освоения дисциплины необходимо поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Учебная дисциплина является практическим курсом, углубляющим ранее полученные знания в области профессиональной деятельности и придающим практическую направленность и системность. Дисциплина имеет логическую и содержательно-методическую связь с основными дисциплинами ОПОП бакалавриата, в рамках которых будущим бакалаврам необходимы навыки использования средств самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

Дисциплина изучается 1- 6 семестр (1-3 курсы) по очной форме обучения, форма промежуточной аттестации – зачет.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код и формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения
			УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля

	профессиональной деятельности	УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения
			УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
			УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

– научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

уметь:

– использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

владеть:

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры.

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Форма промежуточной аттестации – зачет.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b>	102	18	18	18	16	16	16
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции (Л)	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	102	18	18	18	16	16	16
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)*</b>	226	40	36	36	38	38	38
Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>							
Общая трудоемкость:	часы	328	58	54	54	54	54
	зачетные единицы						

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной

и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

(в академических часах)

*Очная форма обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с преподавателем			
			Всего	Лекционного типа	Семинарского типа	Практические занятия
Раздел 1. Развитие физических способностей	58	40	18	-	-	18
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	54	36	18	-	-	18
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	54	36	18	-	-	18
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	54	38	16	-	-	16
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	54	38	16	-	-	16
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	54	38	16	-	-	16
<b>Контроль, промежуточная аттестация</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>328</b>	<b>226</b>	<b>102</b>		-	<b>102</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>					

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

### Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Наименование разделов (тем) дисциплины	Содержание раздела (тем)
Раздел 1. Развитие физических способностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие общей выносливости;</li> <li>– развитие гибкости;</li> <li>– развитие силовых способностей;</li> <li>– развитие координационных способностей;</li> <li>– развитие скоростных способностей.</li> </ul>
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование общей выносливости;</li> <li>– совершенствование гибкости;</li> <li>– совершенствование силовых способностей;</li> <li>– совершенствование координационных способностей;</li> <li>– совершенствование скоростных способностей.</li> </ul>
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег на короткие дистанции;</li> <li>– бег на средние дистанции;</li> <li>– бег на длинные дистанции;</li> <li>– прыжки в длину с места;</li> <li>– метание теннисного мяча;</li> <li>– силовая подготовка;</li> <li>– гимнастика.</li> </ul>
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прикладные виды двигательной деятельности.</li> </ul>
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прикладные виды двигательной деятельности.</li> </ul>
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– прикладные виды двигательной деятельности.</li> </ul>

### 6. Самостоятельная работа студентов (СРС)

#### 6.1 Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема/Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов
			ОФО
Раздел 1. Развитие физических способностей	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	40
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	36
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	36
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	38
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	38

подготовка (средний уровень)			
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	38

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включается:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.



## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература**

Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518911>

### **б) дополнительная литература**

Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

### **в) программное обеспечение**

В процессе изучения дисциплины используются офисный пакет Microsoft Office (Microsoft Office Word, Microsoft Office Excel, Microsoft Office PowerPoint) программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, браузеры Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского и DrWeb, программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro, программа для создания электронного учебника SunRavBookOfficeSunRav TestOfficePro.

### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

- Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](http://urait.ru)
- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" — <http://window.edu.ru/>
- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ — <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
- База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ — <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Институт располагает помещениями, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочих программах дисциплин (модулей), программах практик, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным

профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Открытый стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

142700, Московская область, г. Видное, Зеленый переулок, строение 9

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 x 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий.

Тренажерный зал

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1\*1 (24 шт.)

Спортивный зал

142702, Московская область, г. Видное, ул. Советская, д. 7

(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

Читальный зал

(для проведения самостоятельной работы студентов)

30 учебных мест,

5 ноутбуков с выходом в интернет

OfficeProfessionalPlus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS PowerPoint, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд»

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013

GoogleChrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

Кабинет информатики

(для проведения самостоятельной работы студентов)

16 учебных мест, рабочее место преподавателя, 14 персональных компьютеров с выходом в интернет, магнитно-маркерная доска, мультимедийный проектор, ноутбук, принтер, экран, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN, основание: MicrosoftOpenLicense  
Лицензия № 49155852, авторизационный номер лицензианта 69123958ZZE1310

WindowsProfessional 8.1 RussianUpgrade OLP NL AcademicEdition, Акт предоставления  
прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

WindowsRemoteDesktopServices CAL 2012 Russian OLP NL AcademicEditionUser CAL,  
основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО "СофтЛайн Трейд"

Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS  
Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr017554 от 30.03.2015, АО  
"СофтЛайнТрейд"

Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав  
№ IT168538 от 01.10.2013.

GoogleChrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно

AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО  
// бессрочно

7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

## **9. Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут участвовать в синхронных занятиях семинарского типа в формате вебинаров и/или видеоконференций.

В смешанном обучении с применением ДОТ студенты могут осваивать лекционный

материал в асинхронном режиме, готовить вопросы к синхронным семинарским (практическим) занятиям.

Для асинхронных занятий применяется следующая методика:

- повторение и закрепление предыдущей темы (раздела);
- изучение базовой и дополнительной рекомендуемой литературы, просмотр (прослушивание) медиаматериалов к новой теме (разделу);
- тезисное конспектирование ключевых положений, терминологии, алгоритмов;
- самостоятельная проверка освоения материала через интерактивный фонд оценочных средств (тесты);
- выполнение рекомендуемых заданий;
- фиксация возникающих вопросов и затруднений.

## 10. Оценочные средства (ОС)

### 10.1 Описание используемых образовательных технологий и оценки уровней результатов обучения

Индикатор	Образовательный результат	Способ измерения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Контрольное и обязательное тестирование
	УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Контрольное и обязательное тестирование
УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения	Контрольное и обязательное тестирование
	УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки	Контрольное и обязательное тестирование
	УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Контрольное и обязательное тестирование

### 10.2 Критерии и шкалы интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Критерии Оценка	Шкала уровня сформированности компетенции			
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущены некоторые погрешности.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
Наличие умений	При решении стандартных задач не	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые	Продемонстрированы все основные умения. Решены все	Продемонстрированы все основные умения. Решены

	продемонстрированы основные умения. Имеют место грубые ошибки.	задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	основные задачи с некоторыми погрешностями. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами.	все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Выполнены все задания в полном объеме без недочетов.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные и дополнительные задачи без ошибок и погрешностей. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач.
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучения.	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству профессиональных задач.	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных профессиональных задач.	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Минимально допустимый (пороговый)	Средний	Высокий

### 10.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения	Этап формирования знаний
		УК-7.И-1.3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля	Этап формирования умений

	УК-7.И-2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	УК-7.И-2.3-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения	Этап формирования знаний
		УК-7.И-2.3-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки	Этап формирования знаний
		УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности	Этап формирования умений

### Перечень заданий к зачету

#### Рекомендации

Тестируемый обязан иметь спортивную форму, соответствующую климатическим условиям.

Подготовка к выполнению теста выполняется студентами самостоятельно.

Контрольные нормативы выполняются на спортивном оборудовании, предназначенном для выполнения силовых упражнений.

Каждый контрольный норматив выполняется по установленным правилам.

На выполнение каждого норматива дается две попытки.

#### Тест 1.

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
			1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150

#### Тест 2.

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
			1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол. раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол. раз	жен.	20	15	10	6	4

3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12,,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

Быстрота - бег на 60 м (юноши и девушки),

Выносливость - бег на 1000 м (юноши и девушки). И.п. – средний старт. Бег начинается по команде. Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (юноши и девушки). Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Измерение проводили с точностью до 0,01 м.

Гибкость - наклон вперед из положения стоя (юноши и девушки). Измерительная линейка крепилась к скамейке вертикально. Ноль на линейке расположен на уровне верхнего края скамейки. Разметка линейки – вверх и вниз от ноля - по 30 см. И.п. – стоя на скамейке, руки прямые, внизу, ладонь на ладонь, кончики пальцев на одном уровне. Медленно наклониться вперед, не сгибая ног, и кончики пальцев опустить как можно ниже вдоль линейки, зафиксировать это положение 2-3 секунды. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). Фиксируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 0,005 м.

Силовые возможности (юноши) - максимально возможное количество подтягиваний на высокой перекладине (кол. раз). Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса (девушки) - по максимально возможное количество подниманий туловища за 1 минуту из положения лежа на спине согнув ноги, угол в коленях 90°, кисти рук - в замок за головой или скрестно на груди (кол. раз).

По итогу прохождения всех видов практических занятий проводится зачет.

Тематика курсовых работ

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

#### 10.4 Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Тема/Раздел	Индекс индикатора формируемой компетенции	ОС	Содержание задания
Раздел 1. Развитие физических способностей	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	УК-7.И-1. УК-7.И-2.	Контрольное и обязательное тестирование	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию

#### Темы докладов

Доклад с презентацией – подготовленное студентом самостоятельно публичное выступление по представлению учебно-практического вопроса или полученных результатов решения определенной учебно-исследовательской проблемы (в сопровождении электронной презентации).

При выполнении доклада студент должен продемонстрировать главные качества исследователя: умение провести исследование, умение преподнести (презентовать) результаты исследования слушателям при помощи презентации и умение квалифицированно ответить на вопросы.

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры.
3. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
4. Физическая культура личности студента.
5. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
7. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
8. Основные анатомо-морфологические понятия.
9. Опорно-двигательный аппарат.
10. Кровь. Кровеносная система.
11. Дыхательная система.
12. Нервная система.
13. Эндокринная и сенсорная системы.
14. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
15. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.
16. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.
17. Факторы, определяющие здоровье.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.



20. Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.
21. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
22. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Средства и методы физического воспитания.
25. Развитие физических качеств.
26. Понятия общей и специальной физической подготовки.
27. Спортивная подготовка.
28. Средства спортивной подготовки.
29. Организация и структура отдельного тренировочного занятия.
30. Физические нагрузки и их дозирование.
31. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
32. Формы самостоятельных занятий.
33. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.
34. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта.
35. Особенности самостоятельных занятий женщин.
36. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.
37. Педагогический контроль. Самоконтроль.
38. Методика самоконтроля физического развития.
39. Определение понятия «спорт». Виды современного спорта.
40. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.
41. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.
42. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
43. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
44. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
45. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
46. Методические основы производственной физической культуры.
47. Производственная физическая культура в рабочее время.
48. Физическая культура и спорт в свободное время.
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Требования к форме представления информации в докладе.

1. В докладе следует разъяснить термины и символы при первом упоминании в тексте.
2. Иллюстрации и таблицы используются в докладе только в тех случаях, если они помогают раскрыть содержание источника.
3. При подготовке доклада следует избегать длинных, запутанных предложений, общих фраз, повторов, лишних слов и словосочетаний, затрудняющих чтение и восприятие текста.
4. Необходимо избегать штампов и канцеляризмов вроде «заострить вопрос», «вследствие наличия», «в свете», «имеет место», «фактически», «практически» и т.п.
5. Необходимо строго соблюдать единообразие терминов, обозначений, условных сокращений и символов.
6. Надо избегать частого повторения слов, употребления одинаковых словосочетаний и оборотов, двойного упоминания понятий в одной фразе.

В заключении делаются общие выводы.

Презентация – это файл с необходимыми материалами доклада, который состоит из последовательности слайдов. Студенту необходимо уметь распределять материал в пределах страницы и грамотно размещать отдельные объекты. В этом ему поможет целый набор готовых объектов (пиктограмм, геометрических фигур, текстовых окон и т.д.).

Требования к презентации

Одной из основных программ для создания презентаций является программа MS PowerPoint. Первый слайд презентации должен содержать тему работы, фамилию, имя и отчество исполнителя, шифр учебной группы, а также фамилию, имя, отчество, должность и ученую степень преподавателя. На втором слайде целесообразно представить цель и краткое содержание презентации. Последующие слайды необходимо разбить на разделы согласно пунктам плана доклада. На заключительный слайд выносятся самое основное, главное из содержания презентации.

Каждый слайд должен содержать заголовок. В заголовках должен быть отражен вывод из представленной на слайде информации. При добавлении рисунков, схем, диаграмм, снимков экрана (скриншотов) необходимо проверить текст этих элементов на наличие ошибок.

Критерии оценивания:

Основными требованиями к докладу, по которым происходит оценивания выполненной работы, являются:

- соответствие содержания доклада теме исследования, ее цели и поставленным задачам;
- актуальность и практическая значимость темы, взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- анализ степени научной разработанности избранной темы исследования;
- логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- владение автором материалом при защите доклада с использованием презентации.

Описание шкалы оценивания:

Оценка «отлично» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования, ее целям и поставленным задачам;
- тема актуальная и практически значима, выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен на высоком уровне анализ степени разработанности выбранной темы исследования;
- присутствует логическая последовательность изложения материала, четкая целевая ориентация работы, ее завершенность;
- актуальность, доказательность и достоверность представленного в работе эмпирического материала, аргументированность и обоснованность выводов и предложений по исследуемой проблеме, соответствующих поставленным задачам исследования;
- продемонстрировано самостоятельное и творческое выполнение работы, наличие у автора собственных суждений по проблемным вопросам темы;
- лаконичное и грамотное изложение материала;
- студент продемонстрировал высокий уровень владения материалом, ответил на все вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- содержание доклада с презентацией соответствует теме исследования;
- слабо выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;
- проведен анализ учебной литературы без ссылки на научную литературу;
- нарушена логическая последовательность изложения материала;
- недостаточная эмпирическая база исследования: не проанализирована правоприменительная практика, статистические данные и т.п.
- недостаточная аргументация сделанных выводов;

– студент продемонстрировал не столь высокий уровень владения материалом, ответил не на все вопросы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

– содержание доклада с презентацией не раскрывает тему исследования;  
– не выражена взаимосвязь предмета исследования с проблемными вопросами науки и практики;

– не проведен анализ степени разработанности темы исследования;

– материал изложен непоследовательно и нелогично;

– отсутствует достаточная эмпирическая база;

– нет собственных выводов, не продемонстрирована самостоятельность суждений;

– студент продемонстрировал низкий уровень владения материалом.

Оценка «неудовлетворительно» ставится:

– работа не представлена либо не соответствует всем заявленным критериям, выполнена с нарушением требований, студент не владеет материалом.

## **11. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

– в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

– методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

– выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 12. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения в действие /изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1015 от 13.08.2020	Протокол заседания кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 10 от «30» июня 2021 года	«30» июня 2021 года
2.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1015 от 13.08.2020	Протокол заседания кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 10 от «30» июня 2022 года	«30» июня 2022 года
3.	Актуализирована и введена в действие решением кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ № 1015 от 13.08.2020	Протокол заседания кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин № 11 от «30» июня 2023 года	«30» июня 2023 года
4.			
5.			