

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Университет «Дубна»  
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»  
Кафедра общеобразовательных дисциплин



**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Физическая культура и спорт**

*наименование дисциплины (модуля)*

Направление подготовки (специальность)

**09.03.01 Информатика и вычислительная техника**

*код и наименование направления подготовки (специальности)*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*бакалавриат, магистратура, специалитет*

Направленность (профиль) программы (специализация)

**«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»**

Форма обучения

**очная**

*очная, очно-заочная, заочная*

Протвино, 2021

Преподаватель (преподаватели):

Ардашева М.Е., доцент, к.п.н., кафедра гуманитарных и социальных наук

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, кафедра; подпись)



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) высшего образования

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

\_\_\_\_\_  
(название кафедры)

Протокол заседания №1 от « 14 » сентября 2021 г.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О., подпись)

Сыгин А.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой информационных технологий

Нурматова Е.В.

\_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О., подпись)



## Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	3
2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
4 Объем дисциплины (модуля)	7
5 Содержание дисциплины (модуля)	7
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	10
7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)	11
8 Ресурсное обеспечение	12
Приложение .....	13

## **1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Целью курса «Физическая культура» является развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы физической культуры и здорового образа жизни человека; формируются знания об истории развития физической культуры и спорта; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закаливание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

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

Дисциплина Б1.О.08 «Физическая культура» входит в состав дисциплин базовой части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в V и VI семестрах III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура») и курсе «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» высшей школы, являясь органичным его дополнением. Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Физическая культура» предполагается формирование компетенции УК-7.

#### 4 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) <sup>1</sup>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> <li>– Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умеет самостоятельно производить разминку</li> <li>– Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств</li> <li>– Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</li> </ul>
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</li> <li>– Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни</li> <li>– Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</li> <li>– Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</li> <li>– Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми</li> </ul>

<sup>1</sup> Могут формулироваться в категориях «знать», «уметь», «владеть» или «иметь навыки».

		представлениями о здоровом образе жизни
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	– Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
		– Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		– Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние – Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям – Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе – Умеет оказывать первую помощь при травмах
		– Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма – Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

Результат обучения сформулирован с учетом следующих профессиональных стандартов:

- 06.001 «Программист», обобщённая трудовая функция С5 - Интеграция программных модулей и компонент и проверка работоспособности выпусков программного продукта; трудовая функция С/02.5 - Осуществление интеграции программных модулей и компонент и верификации выпусков программного продукта; обобщённая трудовая функция Д6 - Разработка требований и проектирование программного обеспечения; трудовая функция Д/01.6 - Анализ требований к программному обеспечению;
- 06.011 «Администратор баз данных», обобщённая трудовая функция В5 - Оптимизация функционирования БД; трудовая функция В/01.5- Мониторинг работы БД, сбор статистической информации о работе БД.

#### 4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, всего 72 часа, из которых:

**68 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:**

17 часов – лекционные занятия (17 часов – V семестр)

51 час – практические занятия (17 часов – V семестр, 34 часа – VI семестр).

\_\_\_\_\_ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

Вид мероприятия промежуточной аттестации -зачет,

**4 часа составляет самостоятельная работа обучающегося** (2 часа - V семестр, 2 часа – VI семестр).

#### 5 Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля)  Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:											
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них <sup>2</sup>								Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них			
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.	Всего
<b>V семестр</b>													
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		17		17						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X			
<b>Итого</b>				34						34	2		36
<b>VI семестр</b>													
Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания				34						34	2		36
Промежуточная аттестация <u>зачет</u>		X								X			
<b>Итого</b>				34						34	2		36

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале);
- в структурном подразделении университета (филиала), предназначенном для проведения практической подготовки.

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)**

Для обеспечения реализации программы дисциплины (модуля) разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические материалы по организации изучения дисциплины (модуля) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины (модуля);
- методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий и проч.

Методические материалы по дисциплине (модулю) и образовательной программе в целом представлены на официальном сайте образовательной организации (раздел «Сведения об образовательной организации» – Образование – Образовательные программы).

## **7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.



## 8 Ресурсное обеспечение

### • Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная учебная литература*

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1 // ЭБС "Юрайт". - URL: <https://biblio-online.ru/bcode/413056> (дата обращения: 06.04.2019). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

#### *Дополнительная учебная литература*

1. Прохорова Э. М. Валеология: Учебное пособие [Электронный ресурс]/ Э.М. Прохорова. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 253 с. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-010472-0 // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/928393> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. // ЭБС "Znanium.com". - URL: <http://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 06.04.2019). Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

### • Периодические издания

1. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал снован в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://www.fismag.ru/>

### • Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

#### *Электронно-библиотечные системы и базы данных*

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (РУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

#### *Научные поисковые системы*

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>

3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа.  
<http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

### ***Профессиональные ресурсы сети «Интернет»***

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>

- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы (при необходимости)**

Проведение лекционных занятий предполагает использование комплектов слайдов и программных презентаций по рассматриваемым темам.

Проведение практических занятий по дисциплине предполагается использование специализированных аудиторий, оснащенных персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющих доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.

Для выполнения заданий самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются литературой, а также в определенном порядке могут получать доступ к информационным ресурсам Интернета.

Дисциплина обеспечена необходимым программным обеспечением, которое находится в свободном доступе (программы Open office, свободная лицензия, код доступа не требуется).

В филиале «Протвино» государственного университета «Дубна» созданы условия для обучения людей с ограниченными возможностями: использование специальных образовательных программ и методов обучения, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающим обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания организации.

Имеется универсальное средство для подъема и перемещения инвалидных колясок – пандус-платформа складной.

Компьютерные классы оборудованы столами для инвалидов с ДЦП, также здесь оборудованы рабочие места для лиц с ОВЗ: установлены специальный программно-технологический комплекс позволяющий работать на них студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящим и слабослышащим. Имеются гарнитуры компактные, беспроводная клавиатура с большими кнопками, беспроводной компьютерный джостик с двумя выносными кнопками, беспроводной ресивер, беспроводная выносная большая кнопка, портативное устройство для чтения печатных материалов.

Специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, в том числе в формате печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) имеются в ЭБС, на которые подписан филиал.

Наличие на сайте справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме доступной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими.

- **Описание материально-технической базы**

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.
- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

**Приложение к рабочей программе дисциплины**

## **Фонды оценочных средств**

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» программы бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» с учетом направленности бакалаврской программы – «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания**

**Компетенция УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности**

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ШКАЛА оценивания				
	1	2	3	4	5
<p><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	Отсутстви е знаний	Демонстр ирует частичное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и професс ионально й деятельн ости, способов контроля и оценки физическ ого развития и физическ ой подготов ленности Допускае т множеств енные грубые ошибки.	Демонстр ирует удовлетво рительное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и професс ионально й деятельн ости, способов контроля и оценки физическ ого развития и физическ ой подготов ленности Допускае т достаточн о серьезные ошибки	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноцен ной социальн ой и професси ональной деятельн ости, способов контроля и оценки физическ ого развития и физическ ой подготов ленности Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстр ирует устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и професси ональной деятельн ости, способов контроля и оценки физическ ого развития и физическ ой подготов ленности Не допускает ошибок.
<p>Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>		Отсутстви е умений и навыков	Демонстр ирует частичное умение самостоя тельно производ ить разминку , составля	Демонстр ирует удовлетво рительное умение самостоя тельно производ ить разминк у, составля	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е умение самостоя тельно производ ить разминку , составля

культурной и профессиональной деятельности		ть и выполнять комплекс упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами и укреплением индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. Допускается множество грубые ошибки.	ть и выполнять комплекс упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами и укреплением индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. Допускается достаточное количество серьезных ошибки	составлять и выполняют комплекс упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами и укреплением индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	ть и выполнять комплекс упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами и укреплением индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
--------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>		<p>Демонстрирует частичное знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительное влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</p>	<p>Демонстрирует достаточное влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</p>	<p>Демонстрирует устойчивое влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</p>
<p>Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности</p>	<p>Отсутствие знаний</p>	<p>Демонстрирует частичное знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительное влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает достаточное серьезные ошибки.</p>	<p>Демонстрирует достаточное влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует устойчивое влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек, знание социальной-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Не допускает ошибок.</p>
<p>Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных</p>	<p>Отсутствие умения</p>	<p>Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творчески и средства</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительный уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому</p>	<p>Демонстрирует хороший уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу</p>

<p>формах занятий физической культурой</p>		<p>и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и не умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>у образу жизни, творческого и средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Допускает грубые ошибки.</p>	<p>жизни, творческого и средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>жизни, творческого и средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>Не допускает ошибок.</p>
<p><b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Отсутствие знания</p>	<p>Не знает роль физической культур</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительный уровень</p>	<p>Демонстрирует хороший уровень знания</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень знания</p>

<p>Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>		<p>ы и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>знания роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает достаточное серьезные ошибки.</p>	<p>роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Не допускает ошибок.</p>
<p>Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе Умеет оказывать первую помощь при травмах</p>	<p>Отсутствие умения</p>	<p>Не умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительный уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать</p>	<p>Демонстрирует хороший уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать</p>



		тренировочном процессе, оказывают первую помощь при травмах Допускает множество грубые ошибки.	эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывают первую помощь при травмах Допускает отдельные негрубые ошибки.	емых средств и методов в тренировочном процессе, оказывают первую помощь при травмах Допускает отдельные негрубые ошибки.	емых средств и методов в тренировочном процессе, оказывают первую помощь при травмах Не допускает ошибок.
Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях	Отсутствие навыков	Не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных	Удовлетворительно владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых	Хорошо владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные	Демонстрирует свободный и уверенный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии

		ых соревнованиях Допускает множественные грубые ошибки.	спортивных соревнованиях. Допускает достаточно серьезные ошибки.	негрубые ошибки.	в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.
--	--	------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения.

По итогам работы в семестре студент может получить максимально **100** баллов. Итоговой формой контроля в семестре является зачет.  
студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 51 баллов – посещаемость:
  - От 0 до 51 баллов – посещение практических занятий (0 – непосещение; 3 – присутствие на лекции).
2. От 0 до 32 баллов – работа на практических занятиях:
  - 0 – отсутствие работы на практических занятиях;
  - От 1 до 4 – степень и качество выполнения заданий;
3. От 0 до 17 баллов – подготовка и выполнение заданий на зачете.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. Если студент не набрал минимального количества баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдает зачет. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе выполнения практических и самостоятельных работ в соответствии с ниже приведенным графиком.

#### График выполнения самостоятельных работ студентами

##### 5 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

##### 6 семестр

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1.2	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме,
- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене. У обучающегося инвалида и лица с ОВЗ имеется возможность выбора формы контроля на практических занятиях, зачетах, экзаменах, подходящая конкретно для него.

### **Методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий**

Для успешного освоения АОП обучающимися с ОВЗ и инвалидностью могут применяться технологии интенсификации обучения.

Технологии интенсификации обучения

<b>Технологии</b>	<b>Цель</b>	<b>Адаптированные методы</b>
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Методы индивидуального личностно ориентированного обучения с учетом ограниченных возможностей здоровья и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Вовлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
Мультимедиа-технологии	Опора на компенсаторные возможности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	Мультимедиа-технологии, реализуемые на основе специально структурированных баз данных, электронных пособий и учебников и адаптированного программно-аппаратного обеспечения и периферии;

Все образовательные технологии рекомендуется применять как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья обучающихся.

### Методические указания к практическим занятиям

*Основные направления практических занятий:*

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Изучение строевых упражнений
3. Физкультура и спорт: общее и различия
4. Акробатика
5. Приемы и методы индивидуальных занятий физкультурой и спортом
6. Командные спортивные игры
7. Изучение основ баскетбола
8. Изучение основ волейбола
9. Изучение основ самбо
10. Нормы ГТО и подготовка к их сдаче

### Методические указания для самостоятельной работы обучающихся и прочее

Предполагается:

1. устный опрос (5 семестр);
2. устный опрос (6 семестр).

Обозначение	№ раздела дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Трудоемкость (часы)
УО1.1	1	подготовка к устному опросу	2
УО1.2	2	подготовка к устному опросу	2

### Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Физическое развитие. Физическое совершенство. Система физического воспитания.
4. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма человека.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
6. Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
7. Обмен веществ и энергии как основа жизнедеятельности организма человека.
8. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
9. Функциональная активность человека как фактор физической культуры.
10. Средства физической культуры. Системы физических упражнений.
11. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основные понятия.
12. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
13. Режим труда и отдыха. Активная мышечная деятельность (физическая нагрузка).
14. Закаливание организма. Рациональное питание.
15. Вредные привычки и их профилактика.
16. Гигиенические основы здорового образа жизни.
17. Состояние здоровья населения России. Здоровье студенчества.
18. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
19. Методические принципы и методы физического воспитания.

20. Средства и методы развития физических качеств.
21. Нормы организации физического воспитания.
22. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. ГТО в современном мире. Нормативы VI ступень.
24. Краткая характеристика некоторых видов спорта: баскетбол, волейбол.
25. Краткая характеристика некоторых видов спорта: плавание, футбол, теннис.
26. Краткая характеристика некоторых видов спорта: бадминтон, легкая атлетика.
27. Краткая характеристика некоторых видов спорта: самбо, дзюдо, карате.
28. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
29. Олимпийские игры: история, основные принципы олимпийского движения.
30. Самоконтроль. Педагогический контроль. Врачебный контроль

#### Варианты устных вопросов (УО1)

1. Олимпийские игры древности
2. Современные олимпийские игры
3. Участие русских/российских спортсменов в олимпийских играх
4. Место физкультуры в жизни человека
5. Спорт как социальное явление
6. Физкультура и спорт как отрасль народного хозяйства страны
7. Влияние спорта на здоровье человека
8. Врачебный контроль при занятиях физической культурой и спортом
9. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
10. Правила проведения соревнований (различные виды спорта)

- Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

#### Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30

Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов**

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
<i>Мужчины</i>					
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
<i>Женщины</i>					
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3