МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал «Протвино»
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Университет «Дубна»
(филиал «Протвино» государственного университета «Дубна»**)**

Кафедра «Общеобразовательные дисциплины**»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Филиал «Протвино» государственного университета «Дубна»
Евсиков Александр Александрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
2026-06-07 10:02:37

_____ /Евсиков А.А./
подпись *Фамилия И.О.*
«_08_»__мая___2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт
наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
код, наименование

Уровень высшего образования
бакалавриат
бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) образовательной программы
«Автоматизация технологических процессов и производств»

Форма обучения
очная, заочная
очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2026

Автор(ы) программы:

Ардашева М.Е., к.п.н.

Фамилия И.О., ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии) *подпись*

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки высшего образования
15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры

«Общеобразовательные дисциплины» *(название кафедры)*

Протокол заседания № 3 от « 16 » апреля 2026 г.

Заведующий кафедрой _____ Сытин А.Н.
(Фамилия И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий выпускающей кафедрой Евсиков А.А. _____
(*Фамилия И.О., подпись*)

Рецензент:

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, место работы, должность; если текст рецензии не прикладывается – подпись эксперта (рецензента), заверенная по месту работы)

Оглавление

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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» **имеет целью** сформировать у обучающихся УК-3, УК-7 компетенции в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств».

Курс «Физическая культура и спорт» способствует развитию 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.06 «Физическая культура и спорт» входит в состав дисциплин базовой части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в I и II семестрах I 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 компетенций УК-3, УК-7.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции *(код и наименование)*	**Индикаторы достижения компетенций** *(код и формулировка)*	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели	Умеет определять свою роль в команде
	УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат	Знает нормы и установленные правила командной работы
		Умеет соблюдать нормы и установленные правила командной работы
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	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
		Умеет самостоятельно производить разминку
		Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств
		Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности
		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 формах занятий физической культурой
		Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми 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
		Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

4 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, всего 72 академических часа.

5 Содержание дисциплины
заочная **форма обучения**

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (академ. часы)	в том числе:						
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем)[1]						Самостоятельная работа обучающегося
		Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	КРП*	...	Всего	
I семестр								
Тема 1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**	32	4						28
Промежуточная аттестация: зачёт	4							
II семестр								
Тема 2. **Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**	32	4						28
Промежуточная аттестация: зачёт	4							
Итого по дисциплине	72	20	44					8

[1] Перечень видов учебных занятий уточняется в соответствии с учебным планом.

Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Компоненты физической культуры. Физическое воспитание. Физическое развитие. Связь физического развития со здоровьем человека. Профессионально-прикладная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Лечебная физическая культура. Гигиеническая и рекреационная физическая культура.

Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента Структура физической культуры студента: операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный компоненты. Теоретические, методические и практические знания в сфере физической культуры. Мотивы и цели физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Тема 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесные и сенсорные методы. Двигательные умения и навыки. Особенности двигательных действий и закономерности формирования двигательных умений и навыков. Автоматизированное управление движениями.

Физические качества. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Формы занятий: прогулки, утренняя зарядка, спортивные состязания, купания, туристские походы, уроки физической культуры. Учебные занятия физической культуры: теоретические, практические, контрольные; элективные практические занятия (по выбору) и факультативные; индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации); самостоятельные задания и под контролем преподавателя. Теоретический и практический (методикопрактический и учебно-тренировочный) разделы учебных занятий физической культуры.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок. Энергозатраты при физических нагрузках.

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).

6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Для обеспечения реализации программы дисциплины 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.

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

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.

7 Ресурсное обеспечение

7.1. Перечень литературы

Основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488898 (дата обращения: 25.04.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224 (дата обращения: 25.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493629 (дата обращения: 25.04.2022). – Режим доступа: по подписке.
2. Прохорова, Э. М. Валеология : учебное пособие / Э. М. Прохорова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 253 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-010472-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1141233 (дата обращения: 25.04.2022). – Режим доступа: по подписке.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492906 (дата обращения: 25.04.2022). – Режим доступа: по подписке.

- **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://urait.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 определённом 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

8 Фонды оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» программы бакалавров по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» с учетом направленности бакалаврской программы – «Автоматизация технологических процессов и производств» выпускник должен обладать компетенциями:

- Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
- Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Компетенция УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-3.1. Определяет свою роль в команде, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели.	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение определять свою роль в команде. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять свою роль в команде. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение определять свою роль в команде. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение определять свою роль в команде. Не допускает ошибок.
УК-3.3. Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за общий результат	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо нормы и установленные правила командной работы. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает нормы и установленные правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание нормы и установленные правила командной работы. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение соблюдать нормы и установленные правила	Демонстрирует достаточно устойчивое умение соблюдать нормы и установленные	Демонстрирует устойчивое умение соблюдать нормы и установленные правила	Демонстрирует свободное и уверенное умение соблюдать нормы и установленные

		командной работы. Допускает множественные грубые ошибки.	правила командной работы. Допускает отдельные негрубые ошибки.	командной работы. Не допускает ошибок.	правила командной работы. Не допускает ошибок.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по практике ШКАЛА оценивания**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание основных методов сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение самостоятельно производить разминку. Допускает множественные грубые	Демонстрирует достаточно устойчивое умение самостоятельно производить разминку. Допускает отдельные	Демонстрирует устойчивое умение самостоятельно производить разминку. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение самостоятельно производить разминку. Не допускает

		ошибки.	негрубые ошибки.		ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Не допускает ошибок.
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускает	Удовлетворительно знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Допускает	Хорошо знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Допускает отдельные	Демонстрирует свободное и уверенное знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

		множественные грубые ошибки.	достаточно серьезные ошибки.	негрубые ошибки.	Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности я. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение осуществлять творческое сотрудничество в	Демонстрирует достаточно устойчивое умение осуществлять творческое сотрудничеств	Демонстрирует устойчивое умение осуществлять творческое сотрудничество в	Демонстрирует свободное и уверенное умение осуществлять творческое сотрудничеств

		коллективных формах занятий физической культурой. Допускает множественные грубые ошибки.	о в коллективных формах занятий физической культурой. Допускает отдельные негрубые ошибки.	коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.	о в коллективных формах занятий физической культурой. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Не допускает ошибок.
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание роли физической культуры и принципы здорового образа жизни. Не допускает ошибок.
	Отсутствие знания	Не знает или знает слабо правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает множественные грубые ошибки.	Удовлетворительно знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Хорошо знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует свободное и уверенное знание правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение оценивать своё физическое и	Демонстрирует достаточно устойчивое умение оценивать своё физическое и	Демонстрирует устойчивое умение оценивать своё физическое и функционально	Демонстрирует свободное и уверенное умение оценивать своё физическое и

		функциональное состояние. Допускает множественные грубые ошибки.	функциональное состояние. Допускает отдельные негрубые ошибки.	е состояние. Не допускает ошибок.	функциональное состояние. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе. Не допускает ошибок.
	Отсутствие умения	Демонстрирует частичное умение оказывать первую помощь при травмах. Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует достаточно устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует устойчивое умение оказывать первую помощь при травмах. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное умение оказывать первую помощь при травмах. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. Допускает достаточно серьезные	Демонстрирует хороший уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. Допускает отдельные негрубые	Демонстрирует высокий уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. Не допускает ошибок.

		ошибки.	ошибки.		
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнования. Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.
	Отсутствие владения	Демонстрирует удовлетворительный уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок.	Демонстрирует свободное и уверенное владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Не допускает ошибок.

Балльно-рейтинговая система дает возможность оценивать в баллах, набранных студентами на основе учета выполнения различных видов учебной нагрузки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины знания, умения, навыки. При этом осуществляется разделение учебной дисциплины на отдельные логически завершенные блоки (модули) и проведение по ним в соответствии с графиком контрольных мероприятий. Итоговой формой контроля освоения данной дисциплины является зачет. Максимальное количество баллов, которые студент может набрать за семестр, - 100 баллов.

В течение 5 и 6 семестра студент может заработать баллы за следующие виды работ:

№	Вид работы	Сумма баллов
1	Устный опрос (УО-1)	32
2	Аудиторные занятия (посещение)	34
3	Выполнение нормативов	34
	Итого:	100

Критерии оценивания – полнота и качество составления списка источников, их количество, качество библиографического оформления, использование разных видов информационных ресурсов, в том числе электронных; соответствие выбранной теме; качество защиты списка источников.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. 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.

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 нижеприведенным графиком.

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».

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины (модуля) разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

Методические указания для самостоятельной работы обучающихся и прочее

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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания

ЗЗ – 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

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															ЗЗ	

ВЗ – выдача задания

ЗЗ – защита задания

Методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий

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

Технологии интенсификации обучения

Технологии	**Цель**	**Адаптированные методы**
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 сдаче нормативов	**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	*Мужчины*				
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
	Женщины				
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
	Мужчины				
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
	Женщины				
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