

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Арустамова-Андрейка Софья Сергеевна  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 14.09.2026 16:56:31  
Уникальный программный ключ:  
431668b095b8734b535d0632d57dcce14be51574

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
АКАДЕМИЯ АКВАРЕЛИ И ИЗЯЩНЫХ ИСКУССТВ СЕРГЕЯ АНДРИЯКИ

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
(наименование кафедры, реализующей ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(наименование дисциплины)

Рекомендована Художественным советом Академии для специальности:  
54.05.05. Живопись и изящные искусства  
(код и наименование специальности)

Входит в состав образовательной программы  
Живопись и изящные искусства  
наименование образовательной программы в соответствии с профилем (специализацией)

Начало реализации образовательной программы: 2026 год

Объем дисциплины и график реализации  
Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 ак. часов.

| Вид учебной работы                               | Всего | Объём учебной работы студентов по семестрам, ак. час. |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
|--------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|---|---|----|
|                                                  |       | 1                                                     | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 | 10 |
| Аудиторные занятия                               | 328   | 48                                                    | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 40 |   |   |    |
| в том числе:                                     |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
| Лекции                                           |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
| Практические занятия (ПЗ)                        | 328   | 48                                                    | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 40 |   |   |    |
| Семинары (С)                                     |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
| Самостоятельная работа студентов (вкл. контроль) |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
| Форма промежуточной аттестации (Эк/ЗО/За)        |       | 3а                                                    | 3а | 3а | 3а | 3а | 3а | 3а |   |   |    |
| Общая трудоемкость:                              |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |
| академических часов                              | 328   | 48                                                    | 48 | 48 | 48 | 48 | 48 | 40 |   |   |    |
| зачётных единиц                                  |       |                                                       |    |    |    |    |    |    |   |   |    |

Программу составил:  
Старший преподаватель кафедры ГСЭД Лоскутова Е.М.

Рецензент:  
Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта РУДН Миласечкина Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» разработана в соответствии с ФГОС ВО:  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования -  
специалитет по специальности 54.05.05 Живопись и изящные искусства (приказ  
Минобрнауки России от 13 августа 2020 года № 1008)

составлена на основании учебного плана:  
специальность 54.05.05 Живопись и изящные искусства  
утвержденного Ученым советом Академии протокол от 19.03.2026 № 02

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры ГСЭД  
протокол от 13.02.2026 № 43-04 01/2026  
Срок действия программы: уч. г.

Заведующий кафедрой ГСЭД Иванова И.Ю.

Руководитель ОПОП ВО профессор кафедры РЖКиИИ, народный художник РФ, академик  
РАХ Страхов В.Н.

#### Актуализация программы

|                                                                      |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| одобрена на заседании кафедры ГСЭД<br>протокол от _____ 20__ № _____ | составлена на основании учебного плана,<br>утвержденного Ученым советом Академии<br>от _____ 20__ протокол № _____ |
| одобрена на заседании кафедры ГСЭД<br>протокол от _____ 20__ № _____ | составлена на основании учебного плана,<br>утвержденного Ученым советом Академии<br>от _____ 20__ протокол № _____ |
| одобрена на заседании кафедры ГСЭД<br>протокол от _____ 20__ № _____ | составлена на основании учебного плана,<br>утвержденного Ученым советом Академии<br>от _____ 20__ протокол № _____ |
| одобрена на заседании кафедры ГСЭД<br>протокол от _____ 20__ № _____ | составлена на основании учебного плана,<br>утвержденного Ученым советом Академии<br>от _____ 20__ протокол № _____ |
| одобрена на заседании кафедры ГСЭД<br>протокол от _____ 20__ № _____ | составлена на основании учебного плана,<br>утвержденного Ученым советом Академии<br>от _____ 20__ протокол № _____ |

## 1. Цель и задачи дисциплины

**Целью** элективной дисциплины (модули) по физической культуре и спорту является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

**Для достижения цели ставятся следующие задачи:**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни средствами и методами физического воспитания;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умений использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- формирование умений использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков командной работы и межличностной коммуникации, выявление и закрепление лидерских качеств;
- способствовать приобретению навыков двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и в быту.

## 2. Требования к результатам освоения компетенций при освоении дисциплины/модуля

Освоение обучающимися дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

| Шифр | Наименование компетенции                                                                                                                 | Индикаторы формирования (достижения) компетенции                                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Формулирует основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры, методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств                  |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.2 Анализирует роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании общей культуры личности    |
|      |                                                                                                                                          | УК-7.3 Выбирает систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применяет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | физического развития и физической подготовленности; выполняет контрольные физические упражнения и результативно выполняет их в соответствии с ФГОС ВО |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Формулирует основные положения нормативных правовых актов РФ в области обеспечения безопасности окружающей среды и охраны труда                |

### 3. Содержание дисциплины

| №<br>п/п                      | Наименование раздела (темы)<br>дисциплины   | Содержание раздела (темы) |
|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------|
| <b>1 семестр (16 недель).</b> |                                             |                           |
| 1.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |
| 1.2                           | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки   |
| <b>2 семестр (16 недель).</b> |                                             |                           |
| 2.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |
| 2.2                           | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки   |
| <b>3 семестр (16 недель).</b> |                                             |                           |
| 3.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |
| 3.2                           | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки   |
| <b>4 семестр (16 недель)</b>  |                                             |                           |
| 4.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |
| 4.2                           | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки   |
| <b>5 семестр (16 недель)</b>  |                                             |                           |
| 5.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |
| 5.2                           | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки   |
| <b>6 семестр (16 недель)</b>  |                                             |                           |
| 6.1                           | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки   |

|                              |                                             |                         |
|------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|
| 6.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |
| <b>7 семестр (16 недель)</b> |                                             |                         |
| 7.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки         | Практические тренировки |
| 7.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики | Практические тренировки |

**4. Структура и объём занятий** по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлены в Приложении 1 к данной рабочей программе.

#### **5. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля.**

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» используются оснащенные учебные аудитории в соответствии с таблицей.

*Таблица №1. Материально-техническое обеспечение дисциплины.*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения практических спортивных занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы, проведения спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Спортивный зал большой (мячи волейбольные и баскетбольные, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, раздевалки, душевые). Фитнес-зал (фитбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи, раздевалки, душевые). Бассейн (разделение на плавательные дорожки, раздевалки, душевые). Тренажерный зал (беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки). Также подсобные помещения для обеспечения практических занятий/хранения и профилактического обслуживания оборудования и инвентаря.</p> | <p>117133, г. Москва, ул. Академика Варги, д. 15, ФОК</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

**5.1.** Для проведения практических занятий (тренировок) по элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту используется «Физкультурно-оздоровительным комплексом» (ФОК):

- спортивный зал площадью 670,3 кв.м. с раздевалками 83,8 кв.м, санузлами 40, 2 кв.м, тренерской комнатой 24,8 кв.м и подсобными помещениями 9,9 кв.м;
- тренажерный зал 57,8 кв.м. с санузлами 19, 4 кв.м, тренерскими комнатами 41,8 кв.м и подсобными помещениями 3,6 кв.м;
- бассейн 449,7 кв.м. с раздевалками 56,6 кв.м, с санузлами 51, 2 кв.м, тренерскими комнатами 26,4 кв.м и подсобными помещениями 4,9 кв.м. На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке культуры и отдыха в лесопарковой зоне отдыха.

Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

В спортивном зале ФОК имеется спортивный инвентарь: мячи, медболы, скакалки, фитнес-платформы, спортивные снаряды, турники, маты, канаты, гимнастический зал, бассейн 4 дорожки.

Раздевалки для студентов и преподавателей. Медпункт.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры, соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

#### **5.2. Оборудование и инвентарь для занятий со студентами**

Инвентарь:

1. Гантели обрезиненные TORRES 0,5kg – 10 пар;
2. Гантели обрезиненные TORRES 1,0kg – 10 пар;

3. Тренажер (на сжатие) для рук и ног IRON BODY 0848CP-IB – 10 шт;
4. Пояс для аквааэробики AquaFitness Larsen YP-35 – 20 шт;
5. Доска для обуч. плаванию MadWave Pullkick Flow – 20 шт;
6. Баскетбольный мяч TORRES BM300 №3 – 10 шт;
7. Баскетбольный мяч TORRES BM300 №5 – 10 шт;
8. Волейбольный мяч – 10 шт;
9. Футбольный мяч TORRES TRAINING – 10 шт;
10. Коврик для йоги HAWK – 10 шт;
11. Ремешки и пропсы для йоги IRON MASTER 97416 – 20 пар;
12. Палка гимнастическая АНАЛИТИКА – 20 шт;
13. Волейбольная сетка – 1 шт;
14. Степ-платформы – 10 шт;
15. Скакалка

#### Оборудование:

##### Тренажеры:

1. Степпер;
2. Беговая дорожка;
3. Велотренажёр;
4. Наклонная скамья для прессы;
5. Тренажёр для жима лёжа;
6. Тренажёр тяга сидя;
7. Тренажёр жим ногами;
8. Силовая рама;
9. МФУ (многофункциональный тренажёр);
10. Тренажёр жим сидя;
11. Гантельный ряд.

\* Каждый в количестве одной единицы.

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины /модуля

##### Основная литература:

1. Данилов, А.В. Физическая культура: учеб пособие / А.В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» - URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрущенко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» - URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>
3. Кудря, А.Д. Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств. Учебное пособие / А.Д.Кудря. – Ставрополь, 2016. – 132 с. — Текст: электронный// Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25831020>

##### Дополнительная литература:

1. Баден, М. Фитнес и современные фитнес-технологии /М.Баден // Проблемы научной мысли: науч.-аналит. журн. ООО «Каллистон». – 2016 - № 8. – с.47-49. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150336>
2. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учеб.пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26012786>

3. Герасимов, К.А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — Текст : электронный// Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/book/118473>
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система - URL: <https://e.lanbook.com/book/98698>
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел: МАБИБ, 2016. — 91 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система - URL: <https://e.lanbook.com/book/97715>
6. Телегина А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии/А.П.Телегина, А.А.Олеговна // Физическая культура, спорт и здоровье: науч.-метод. журн. Марийского гос. ун.-та. – 2018 - № 31. – с.44-47. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «eLibrary.Ru» - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35340296>

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС Академии и сторонние ЭБС, к которым обучающиеся Академии имеют доступ на основании заключенных договоров:
  - ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
  - ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
  - ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
  - ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
2. Базы данных и поисковые системы:
  - электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
  - поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
  - поисковая система Google <https://www.google.ru/>

## **7. Оценочные материалы оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине/модулю**

Оценочные материалы оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по результатам освоения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» представлены в Приложении 2 к данной Рабочей программе.

**Структура и объём дисциплины  
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

| <b>№п/п</b>                  | <b>Наименование раздела (темы)<br/>дисциплины</b> | <b>Количество часов</b> |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>1 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 1.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 23                      |
| 1.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 25                      |
| <b>2 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 2.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 23                      |
| 2.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 25                      |
| <b>3 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 3.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 25                      |
| 3.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 23                      |
| <b>4 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 4.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 23                      |
| 4.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 25                      |
| <b>5 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 5.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 24                      |
| 5.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 24                      |
| <b>6 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 6.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 24                      |
| 6.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 24                      |
| <b>7 семестр (16 недель)</b> |                                                   |                         |
| 7.1                          | ОФП с элементами силовой подготовки               | 20                      |
| 7.2                          | ОФП с элементами оздоровительной гимнастики       | 20                      |

## **Фонды оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

### **Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является «зачет» в 1 -7 семестрах.

Оценивание уровня сформированности компетенций результатам освоения дисциплины осуществляется в соответствии с действующим в Академии порядком.

Оценка качества освоения обучающимися уровня сформированности соответствующих компетенций (части компетенции): УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3; УК-8.1 проводится в соответствии с системой оценки для оценивания дисциплины.

Система оценки для оценивания дисциплины доводится до сведения обучающихся в начале каждого семестра.

#### **1. Типовые контрольные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине**

**1.1. Контрольные оценочные средства** предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом видов и степени ограничений здоровья, при формировании компетенций, указанных в программе дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

**1.2. Контроль сформированности компетенций (части)** осуществляется согласно таблице №2:  
Таблица №2. Освоение обучающимися дисциплины

««Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»»

| <b>Шифр</b> | <b>Наименование компетенции</b>                                                                                                          | <b>Индикаторы формирования (достижения) компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Вид контроля</b> |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| УК-7        | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Формулирует основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры, методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств                                                                                                                                      | Зачет               |
|             |                                                                                                                                          | УК-7.2 Анализирует роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании общей культуры личности                                                                                                                        | Зачет               |
|             |                                                                                                                                          | УК-7.3 Выбирает систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применяет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполняет контрольные физические упражнения и результативно вы- | Зачет               |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                        |       |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | полняет их в соответствии с ФГОС ВО                                                                                                    |       |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Формулирует основные положения нормативных правовых актов РФ в области обеспечения безопасности окружающей среды и охраны труда | Зачет |

### 1.3. Оценивание результатов обучения.

- Оценивание результатов обучения студентов по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту осуществляется в соответствии Положения о порядке проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
- Оценивание проводится по темам разделов в соответствии с темами, указанными в программе «Элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту» п. 1.3.

### 1.4. Подлежат оцениванию виды заданий, указанных в таблице №3:

Таблица №3. Виды заданий, подлежащие оцениванию

| Виды задания                                                             | Критерии оценивания задания: |      |      |      |      |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------|------|------|------|------|
| Практические задания (тренировки) в соответствии с программой дисциплины | Нормативные требования:      |      |      |      |      |      |
| Девушки:                                                                 | Девушки:                     |      |      |      |      |      |
|                                                                          | Баллы/<br>№ задания          | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Поднимание туловища (кол-во)                                          | 1                            | 35   | 32   | 28   | 24   | 20   |
| 2. Плавание 50 м (мин., сек.)                                            | 2                            | 1,00 | 1,08 | 1,15 | 1,25 | б/вр |
| 3. Прыжки в длину с места (см)                                           | 3                            | 185  | 175  | 165  | 155  | 145  |
| 4. Бег 100м (сек)                                                        | 4                            | 16,6 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,6 |
| 5. Наклон вперед (см)                                                    | 5                            | 12   | 9    | 6    | 3    | 1    |
| 6. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа                                | 6                            | 30   | 28   | 26   | 24   | 20   |
| Юноши:                                                                   | Юноши                        |      |      |      |      |      |
|                                                                          | Баллы/<br>№ задания          | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1. Поднимание ног (кол-во)                                               | 1                            | 3    | 6    | 9    | 12   | 14   |
| 2. Плавание 50 м (мин., сек.)                                            | 2                            | 0,42 | 0,46 | 0,48 | 0,55 | б/вр |

|                                |   |      |      |       |       |       |
|--------------------------------|---|------|------|-------|-------|-------|
| 3. Прыжки в длину с места (см) | 3 | 242  | 235  | 230   | 220   | 210   |
| 4. Жим лежа (% к весу)         | 4 | 100  | 90   | 80    | 70    | 60    |
| 5. Подтягивание                | 5 | 13   | 11   | 9     | 6     | 3     |
| 6. Бег 2000м (мин, сек)        | 6 | 13,6 | 12,0 | 11,15 | 10,40 | 11,10 |

### **Вопросы для самоконтроля по элективной дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту:**

- 1.1. Методы физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 1.2. Средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Методические указания по освоению элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту.**

#### **Образовательные технологии.**

Здоровье сберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов.
- объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

### **Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:**

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной формесправочной информации о расписании учебных занятий;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

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:

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.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа.

Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем:

Индивидуальная учебная работа (консультации), дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## **2. Оценочные средства промежуточной аттестации (ПА).**

2.1. Оценочным средством ПА является комплект выполненных студентами заданий по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2.2. Элементы работы студентов, подлежащие оценке в ходе промежуточной аттестации:

- устный опрос
- выполнение практических заданий (тренировки) в соответствии с программой дисциплины
- подготовке докладов, рефератов и т.д.

2.3. По завершению обсуждения элементов работы студента преподаватель выставляет оценки, которые фиксируются в ведомости промежуточной аттестации и зачетной книжке студента.

## **3. Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»**

Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций:

### **1) При оценке знаний**

| Оценка  | Уровень освоения       | Критерии оценивания<br>уровня освоения                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено | Достаточный<br>уровень | Студент формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>Испытывает затруднения в формулировании методов и средств физической культуры, способствующих |

|            |                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                  | совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                               |
| Не зачтено | Минимальный уровень не достигнут | Студент не формулирует: методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

## 2) При оценке умений, навыков

| Оценка     | Уровень освоения                 | Критерии оценивания уровня освоения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено    | Достаточный уровень              | Студент использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Испытывает затруднения в использовании методов и средств физической культуры, способствующих совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Не зачтено | Минимальный уровень не достигнут | Студент не использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                   |